

# Dr. 中路の健やか通信 (其の58)



健やか協力隊長 中路重之



## 第58回 食物繊維 (その3)

### ❖ 「食物繊維」の本当の意義

「食物繊維が大腸がんを予防する」などカッコイイ言葉にばかり気をとられていると、食物繊維の本当の姿を見失うことになります。



筆者はこう考えています。これまでの栄養学では栄養素だけに注目が集まってきました。炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの五大栄養素です。それには理由があります。人類

の歴史の大半は「栄養不足」「食糧難」の歴史であったからです。



筆者も子供の時、よく親から「この食べ物は栄養価が高い」と好き嫌いをたしなめられました。その頃は、ただ栄養一辺倒の時代で、(食物) 繊維は単なる「かす」に過ぎなかったのです。



しかし、現在はどうでしょう。私たちは、飽食の時代、人類史上初めての「栄養過剰時代」に生きています。そのような時代に、食物繊維すなわち非栄養素、「かす」が注目されてきたのです。

つまり、最近我々は「栄養のつまり過ぎたもの」言い換えれば「食物繊維(かす)の少ないもの」を食べ過ぎているのです。これが、肥満や生活習慣病を生み出しています。食物繊維の議論の本質はここにあるのです。

食物繊維は、栄養素一辺倒のこれまでの栄養学に対し、栄養素、非栄養素（食物繊維、かす）、どちらも大切なんだよ、と教えてくれました。つまり光（栄養素）と影（非栄養素）です。栄養学もやっと一人前になってきた、ということなのです。

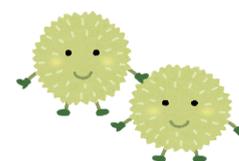


もうひとつ、食物繊維で、どうしても避けては通れない問題があります。それは、「食物繊維とはなんぞや」（定義）ということです。

食物繊維の定義は、欧米と日本では異なります。食物繊維は、欧米では「大腸まで到達する植物性の成分」、日本では「大腸まで到達する食物成分」と定義されています。

「何だ、ほとんど一緒じゃないか」と思われるでしょうが、いやいや、大きな違いがあります。その違いとは、日本の定義に「植物性」という言葉がないことです。植物性とは、言い換えれば「天然自然のもの」です。

したがって日本では、欧米と異なり、自然のものでなくとも食物繊維と  
言うことができます。



例えば、今日本で盛んに市販されている食物繊維の中には、人工的に作り出した食物繊維があります（自然のものではない）。これを欧米では食物繊維と言わないのです。筆者も言いたくないです。日本ではコマーシャルイズムの入り込む余地があるということになります。