

子供の成長と食事の関係

食に関連する予防医学と豆知識

アメリカではニューヨーク市学区で、1979年から4年間かけて、食事に飽和脂肪と砂糖が含まれすぎているために起こる害と、食品添加物の害を確かめる大規模な実験が既に行われております。ニューヨーク市の子供達100万人を対象に、校内のカフェテリアでの食事の内容を換えることで、学力にどんな影響があるかということ进行调查するものであります。調査開始以前の校内のカフェテリアでの食事内容は、ハンバーガーにフレンチフライ、ホットドック、ポテトチップス、コカコーラといったものが主流でした。

最初の1年目には飽和脂肪酸と砂糖の量を減らしました。2年目にはそれに加え、合成着色料や合成甘味料を使った加工食品がカフェテリアから除かれました。3年目には何もかえることなく、4年目には合成保存料を添加している加工食品を除外致しました。その結果は、年々標準学力テストの平均点がどんどん上がっていき、調査以前の39点から、4年後には55点まで上昇したというものでした。この実験のポイントは、食事の内容以外、教師の数やカリキュラムを変えたわけではないところです。また、1980年代に子供を凶暴にする食事についての実験調査も行われております。この実験はバージニア州やワシントン D.C などの複数の少年院で行われ、同じように収容されている子供達の食事内容を換えてみるものでした。その結果、ケンカや脅迫、看守への反抗、自殺などのトラブルの発生回数が、以前に比べ、48%も減少したということでした。現在の日本で、少年犯罪や凶悪犯罪などが増えているのも、ビタミンやミネラルが足りない食事をしている人が多いからなのではないかと推測できます。現代の日本人はコンビニの弁当やレトルト、ファーストフードなど、手軽な食事に頼りすぎている傾向があります。きちんとした食事を毎日摂っている家庭が、現在では少なくなっているのではないのでしょうか。

日本は今の時点で、アメリカに大きく遅れを取っています。アメリカはマクガバンレポートをきっかけに予防医学への道を歩み始めました。医療費が高いアメリカでは必然的に食材や飲み物に気を使うようになって来ているのです。今の日本は、マクガバンレポート(1977年)が作成される以前のアメリカと同じ状況ではないのでしょうか？私たちの身体は食べ物で出来ているわけですから、良いものを選びたいものです。



医療法人 照燈会

あかね台 眼科脳神経外科クリニック

Akanedai Clinic of Ophthalmology and Neurosurgery