

○動物虐待

現在世界の人口は77億ですが、世界では15億頭の牛・10億頭の豚・200億羽の鶏が飼われています。家畜と呼ばれる動物たちの一生は私たちが想像するよりはるかに残酷な飼い方をされていますが、その実態を私たちには、目にすることできません。また、肉にするときの殺され方も酷いです。広大な牧場でくすぐと育つイメージはもはや現実のものではありません。コストを削減するために経済効果に重点を置いた工業畜産による経営が行われます。過密状態の中で、成長ホルモン・抗生物質などの添加された不自然な飼料によって、無理に太らされた家畜の肉を私たちは食べているのです。

生活習慣病

○肉食の弊害

[動物性たんぱく質]…取りすぎると腸内で腐敗を引き起こします。腐敗は悪臭便を招き、その正体であるニトロソアミン、インドールなどは発がん性物質です。ヒスタミンはアレルギー疾患の原因物質で、アンモニア・硫化水素は肝機能障害を引き起します。このような有害物質は血流に乗り、全身を周ります。

[植物性たんぱく質]…消化されやすいだけでなく、食物纖維が豊富なので、有害物質がすばやく排泄されます。

[抗生物質]…食肉用に飼育されているほとんどの家畜は病気予防と成長促進のために抗生物質が与えられています。この動物への抗生物質の使用により、抗生物質耐性菌が増加します。アメリカでは、毎年、約200万人が抗生物質耐性感染症の病気にかかり、約23,000人が死亡しています。アメリカ食品医薬品局(FDA)では2013年に家畜への無差別な使用を廃止するための新たな政策が発表されました。

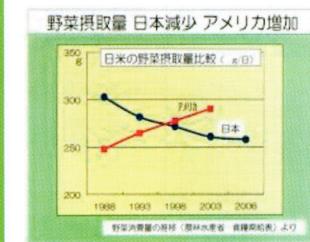
このほかにも[ホルモン剤][ダイオキシンや農薬]も牛、豚、鶏、鶏卵、牛乳などの動物性食品からとりこまれます。[魚]も海や湖に流れ込んだ水銀・PCB、農薬、工業廃棄物などが食物連鎖によって体内に蓄積されます。

○今や、野菜を多くとる食事が見直されてきています

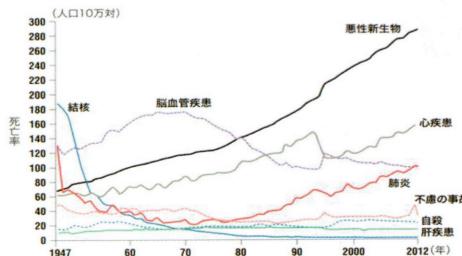
1977年、アメリカで食と健康に関する非常に興味深いレポートが発表されました。そのレポートは発表した上院議員のマクバガン氏の名を取って、マクバガン・レポートと呼ばれています。そのレポートがまとめられた背景には、アメリカには巨額にふくれ上がった医療費の問題がありました。当時のアメリカの食事は「動物性たんぱく質」を多くとる食事が食卓の主役でした。ところが、「マクバガン・レポート」は当時の食事を真っ向から否定しました。そして、もっとも、理想的な食事としたのは、なんと元禄時代以前の日本の食事でした。それは、精米しない穀類を主食に、おかずは季節の野菜や海藻類、動物性たんぱく質は小さな魚介類を少量といったものです。近年、日本食が健康食として世界的な注目をあつめるようになったのは、これがきっかけです。

近年、アメリカでは野菜消費量が伸び、逆に日本では消費量が減り、1995年にはアメリカの野菜消費量が日本を上回り、その差はますます開いています。その結果、アメリカではがんが減少し、日本では増加しています。

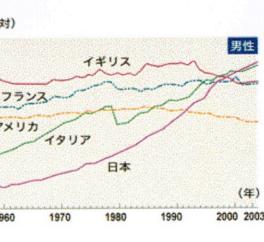
日本・アメリカ野菜摂取の比較



日本における死因別にみた死亡率の年次推移



がんの死亡率の推移



全員が菜食主義者(ヴィーガン)になることは難しいが、肉食を少なくして、ファイトケミカル(植物的栄養素)(野菜・果物・豆類・いも類・海藻)を意識してとるべき

日本と欧米では食生活に大きな違いがあり、食べる肉の量も日本の方が少ないと思います。アメリカは医療体制や医療保険も日本と大きな違いがあり、アメリカのデータを鵜呑みにすることは難しいと思われます。

また、畜産農家も世界環境を破壊するために家畜を飼っている訳ではなく、世界経済が発展し、世界の人々の経済の格差が縮まってきた今だからこそ、地球全体から畜産を考えたら、環境に悪影響を及ぼしているのではと考えられたのではないでしょうか？

世界では今、週に一回は菜食にしようという運動が急速に広がっています。Meet free Monday 「肉なしの月曜日」という意味です。目的は「地球温暖化防止」と「動物愛護」と「人の健康」のためです。イギリスをはじめヨーロッパ各国、北米、南米、オーストラリア、アフリカ、アジアなど、ほとんどの国が、月曜日を菜食日(ベジーデイ)に選んでいます。ベジーデイを有名にしたのが、イギリスの元ビートルズのポール・マッカートニーです。しかし、なぜか、日本にはこうした動きが伝えられず、非常に出遅れています。野菜を多く食べることは、人体の免疫機能を調整し、がんの発生や増殖を防ぎ、動脈硬化・高脂血症・心筋梗塞などの生活習慣病も予防することがわかつてきました。アメリカなどでは、学校給食をベジタリアンメニューに変えていく都市もあります。私たち日本人は世界の情報や動きにアンテナを張りながら、日本古来のファイトケミカルを多く取り入れた食事をとるようにしていかないといけないと思います。