

野菜を食べて 人も社会も健康に

医師・野菜ソムリエ上級プロ

宮田 恵さん

みやた・めぐみ

岩手医科大学医学部卒業。医師、医学博士、日本医学放射線学会専門医、日本抗加齢医学会認定医、日本医師会認定産業医、全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員。大学病院から過疎地での地域医療まで、幅広い分野の診療を通して食の重要性を痛感。現在は盛岡市のみやた整形外科医院で内科を担当しながら、野菜ソムリエ上級プロの資格も生かし各地で食と健康に関わる活動を行っている。



生活習慣病患者の増加に伴い野菜の摂取が推奨されているが、日本人の年間摂取量は 20 年前に比べ、1 人当たり 10kg も減っているという。多忙な人が増え、調理の手間が敬遠されるだけでなく、肉や魚に比べ値上がり率が高いといった社会的要因もあるとされている。

宮田恵医師は「医食農が連携すれば、人も社会ももっと健康になれる」と語る。全国で 140 人ほどしかいない「野菜ソムリエ上級プロ」の資格も持ち、診療の傍ら各地で講演会や健康教室、食育活動などを行っている。野菜から広がる人と社会の健康について教えていただいた。

—— 野菜で、そんなにもはっきりと体調が変わるものでしょうか。

私は整形外科クリニックに勤務しており、膝や腰、肩などの痛みを訴える高齢の方を多く診察しています。加齢による関節痛やしびれなどは、若い人のけがと違って動かしていかないと筋肉が萎縮して改善されません。ところがお話を聞くと、買い物や調理

に支障を来すことに加え、ひどい痛みが原因で食が細くなり、動くことがおっくうになっている人も多いのです。その状態でいくら投薬やリハビリを重ねても、なかなか効果が得られません。

患者さんにもまず、自然治癒力を働かせるために少量でもタンパク質も含めたバランスの良い食事を、できれば野菜をたくさん取りましょう、そして体を動かしましょうと話しています。

主食や動物性食品には適量がありますが、病気治療のための食事制限やアレルギー、胃腸機能低下、極端な偏食といった場合を除けば、野菜に食べ過ぎということはまずありません。むしろ、全体を整える力があるのでどんどん食べてと、自信を持ってお勧めできます。

—— 全身の状態が整っていけば体を動かしやすく、リハビリの効果などもアップするのですね。

そうなのです。野菜は薬と違って、効果を実感するまでに少し時間がかかります。個人差はありますが、野菜を今までより量も種類もたくさん食べることを 1 カ月続けてみると、体調の変化を実感する方が多いようです。食べ続けてもらえるような工夫が、伝える側にも必要だと考えています。

産業医として、働く世代の人たちにも接していますが、忙しい中で食事を理想的なものに整えていくのはそう簡単ではありませんよね。特に男性の中には、野菜をおいしいと思わないという人が結構多いのです。食材はかんで細胞壁が壊れることでそれぞれの味がしてくるので、早食いでは本当の味に気付けません。野菜は種類が豊富なだけに味わいも多様で、食感や香り、色合いなど、他にも楽しむ要素が盛りだくさん。それを味わわないなんてもったいない、そんな話をすると「野菜ってそんなにおいしいの？」と興味を持ち始める人もいます。

ところがコンビニのサラダやカット野菜は、調理工程でおいしさの成分が少なくなってしまう、ドレッシングの味で食べているような状態。野菜のおいしさを体感できるチャンスがなかなかないのが残念ではありますが。

野菜は私たちの体にとって大切な栄養成分をさまざまに含んでいて、それらが複合的、多面的に作用し体は徐々に整っていきます。

薬にも匹敵する 野菜の改善効果

—— 楽しくいろいろな野菜を食べると、知らず知らず健康に……。

医薬品は作用機序がはっきりしているので〇〇に効果があると説明しやすいのですが、野菜の成分はどのように体の中で機能しているのかの説明は難しい点もあります。例を挙げると、岩手県久慈地区の寒締めホウレンソウはルテインが豊富で、目の健康維持に役立つというヘルスクレーム（健康表示）を持つ機能性表示食品です。どのように作用しているか説明はしやすい。一方、野菜を食べ、消化吸収され、代謝され排せつする過程の中で、生命維持に必

要なさまざまな働きをしてくれますが、この機序を説明すると一般の方々には理解しにくい内容です。野菜を食べなければならない理由はたくさんあるのです。

人の細胞は毎日少しずつ入れ替わっています。私たちの体は食べたものでつくり維持されていくのですから、食べ物で自分の体を整え、変えていけるのも楽しいことだと思いませんか。

長い目で見れば、野菜には薬に匹敵する症状の改善効果があると実感してきました。即効性はありませんが、徐々に体調が良くなった、生活習慣病の検査数値が改善し減薬できた、などを経験します。しかも副作用もないのです。

—— ご自身が、何か野菜の力を実感されたことがあったのですか。

大学病院の放射線科医を経て岩手県の小さな診療所で地域医療に携わっていた時、産後に体調を崩しました。どんどん痩せて体力は落ち、肌荒れもひどくて……。その時に唯一おいしく口にできたのが野菜でした。主食のようにして毎日食べているうち、数カ月後には体調も肌も前よりとても良くなっていて、野菜ってすごい力があるんだなと実感したのです。

地域に根差した診療所ですから皆が顔見知りで、家族状況や生活環境など、お一人お一人の暮らしぶりも感じながら診療に当たっていた頃です。大学病院と違って一人でいろいろな症状の患者さんを担当しますから、若い人にも生活習慣病が増加していることを肌で感じていました。気付いたのは、外食や中食に頼り切りで、家ではほとんど調理をしないこと。

出来合いの食や加工食品の栄養・機能性成分は低下しており、食事を取っているつもりでも不足が生じてきます。偏った食事が原因で病気になったのなら、その根本を見直さない限り改善していきません。医療と食はもっともっと近い関係にならなければいけない、そのためにも生産者と消費者の距離が近く、安全でおいしい野菜が手に入りやすい社会になれば良いのになと思うようになりました。

分かりやすさが 実践と継続の鍵

—— 生産、流通、消費が一つにつながれば、健康問題解決の一助にもなりそうです。



医療関係者向けに野菜、果物について講義をする機会がありますが、皆さん様に、野菜は食事療法に必須と考えているものの、品質、鮮度の知識や「どこで手に入るのか」といった情報を持っていません。また患者さんが「料理ができない」場合、指導が困難になると言います。

私は診察の際に、最初は「もっといろいろな野菜を食べましょう。調理が難しいなら洗って食べるだけでも十分」と話すことから始めました。するとどんな野菜が良いとか、どこで買えるかと聞かれます。「とにかくいろいろな種類を数多く」「この辺りで取れる〇〇はおいしい」「蒸したり焼いたりなら簡単で、量もたくさん食べられる」といった、世間話の延長のようなことからどんどん会話が広がり、自分で野菜を買って調理し、食べる人が増えてきました。私の住んでいる岩手は新鮮な野菜が手に入りやすいので、実現可能な指導なのだと思います。

—— 症状や体調によらず、いろいろな種類を食べるのが良いと。

医療機関では何グラム、何単位などで食事指導を受けることが多く、患者さんの中には実践できない方もいます。またテレビやラジオなどの情報にも振り回されがちです。

「どんな野菜でも良いから、いろいろな種類を、今よりたくさん食べる」という目標はハードルが低く、続けやすさにつながりました。こつこつ繰り返すうちに患者さん自身が体調の変化を感じ始め、検査数値にも改善が見られてくると、本当に野菜で体が変わるんだと実感し、食生活をさらに改めていかれたのです。やはり伝え方の工夫は大事ですね。

—— 野菜ソムリエとして、おいしさや楽しさを伝える活動もされて15年ほどになるとか。

医師の食事指導より、野菜ソムリエの話は楽しく聞いてもらえるかなと思ったのです。全国各地の農家さんを回って勉強しつつ、おいしい野菜をたくさん教えていただきました。おいしさとは、その野菜が持つ成分が豊富に含まれていることだと気付きました。

野菜やハーブ、果物などにはそれぞれ、植物にとって有害なものから体を守るために作り出された機能性成分として、独特の色や香り、辛み、ねばねばなどがあります。フィトケミカルと呼ばれるこれらが、おいしさの元です。ゆっくり、丁寧に、心を入れて作られた野菜はフィトケミカルを多く含んでいます。五感で感じたのはもちろん、成分分析でも



それは明らかに違いました。

ナスやブルーベリーのアントシアニン、トマトのリコピン、緑黄色野菜のβ-カロテン、お茶のカテキンなどがよく知られていますね。温州ミカンβ-クリプトキサンチン、大豆モヤシのイソフラボン、ふじりんごのポリフェノールなど機能性表示されている青果物もあります。

食を楽しみながら心身ともに整える

—— いろいろな種類の野菜をと仰るのは、多種類のフィトケミカルを摂取でき、複合的、多面的な作用が期待できるからですか。

それも大切なポイントですが、あれこれ考えるより分かりやすく、一番理にかなっていますからね。野菜には旬があり、旬の時期には栄養・機能性成分が豊富です。季節ごとの野菜で味や香り、色などを楽しみ、年間を通じて食べていくことで、効率よく摂取できるはずですよ。「いろいろ」には季節と品種の意味が込められています。

私は皆さんに、一番の主治医は自分自身ですよとお伝えしています。何を食べたら体や気持ちがどう変化したかなど、細かなところまで実感を持って気付けるのはご本人だけです。毎日意識して観察していくと、これを食べた後はおなかや肌の調子が良いとか、体が軽くなった、力が湧いてくる感じがするなど、何かしらの変化があるはずですよ。それを日々の健康管理に生かしていけば、病気の予防や健康増進に役立ち、幸せに暮らしていけることでしょう。

アトピー性皮膚炎に悩んでいたある方は、野菜をたくさん食べるようになって症状が軽減しました。

でも一番変わったのは、精神面だということです。

—— 野菜を食べることで、心までも変わっていくのですか。

体と心は影響し合っています。腸内環境と精神の関連も知られるようになり、栄養療法を診療に取り入れる精神科も増えてきました。気になる症状の一つ一つを見てどうしようかと考えるより、心も合わせた全体を整えていけば、いつの間にか気になっていた問題や症状も改善していくものです。この辺りは漢方診療と同じ考え方です。

食べることも 社会の大きな役割

—— 日々の食事が健康の鍵を握るのですから、どのような食べ物を選ぶかも大事ですね。

作物には全て、育つのに適した季節や期間がありますよね。人間の都合でそれを無理やり変えるのではなく、自然の摂理にのっとってゆっくりと丁寧に作られた、質の良い野菜が一番だと思います。そういう野菜は栄養や機能性成分を多く含むことが研究で明らかになっていますし、何よりおいしいですからね。

MOA自然農法のように農薬や化学肥料を使わな



い野菜なら、安心して皮まで丸ごと食べられますから、栄養面でもとても良いと思います。野菜を自分で調理して、どのような食材を、どのくらい摂取しているかにも意識を向けながら食べることは、一番のセルフケアです。体に良いものを選んで口にすることは、社会にも大きな役割を果たします。

人が何かを食べるためには、まず食物を生産してくれる人が必要です。逆にそれを買って食べる人がいてこそ農業などの第一次産業は成り立ちますし、ひいては自然景観や環境の保護にもつながるのです。それぞれが体に良いものを選んで食べ、健康を維持・増進できれば、医療費削減にもつながります。私たちは食を通して、誰もが何かしらの役割を社会の中で果たしているのですね。

消費者のニーズで生産内容も変わりますから、何を選んで食べるかは社会に大きな影響を与えています。もし、とにかく安いものという人ばかりが増えたら、日本で作らず輸入した方が良いということにもなりかねません。そうすれば国の未来はどうなるでしょうか。食の安全や栄養面でも心配です。効率よく大量生産するには農薬や化学肥料がたくさん必要です。その使用を否定はしませんが、際限なく使うとしたら人間の体と同じく、何らかの副作用があるかもしれません。

そうしたことを踏まえて食べ物を選ぶ消費者が増えれば、結果として今より安価に、安全でおいしいものを手にできる世の中になるでしょう。日々何をどう食べるかは、私たちがどんな社会をつくっていくかに直結しています。医食農が連携すれば、人と社会の健康につながると共に、全ての人に役割のある、幸せな生き方が見えてくるのではないのでしょうか。

—— これからの社会に最も求められることですね。ありがとうございました。

この記事は機関誌『楽園』77号（2019秋）に掲載したものです