

現代の国民病、奈良時代にも！



奈良時代に書かれた正倉院文書や木簡などには食材や食器、調理具の記録が残っていますが、調理法や加工法は分からず、どのような料理をどうやって食べていたのかははっきりしていませんでした。2011年から当時の食事を再現する研究が始まっています。

今回発表された研究結果は、国家事業として東大寺などで写経をしていた「写経生」の食事にまつわる文書です。合宿生活をしながら作業していたとみられる写経生たちには朝夕2回の「給食」があり、1日の食材の量や食器数の記録が残っています。支給されていたのは米や大豆、小豆などの穀類、ワカメ、アラメ、テングサなどの海藻類、野菜の漬物、さらに酢、しょうゆやみそのルーツとされる発酵調味料の醬(ひしお)などです。仏教的観点から、魚や肉類は見られませんでした。更に、当時の調理法については、米は炊くのではなく蒸して、また海藻類は温かいスープやところんとして食べられていたと判断されています。記録に残る支給量で実際に調理してみると、エネルギーや塩分が過剰だった可能性が高いことが分かりました。

一方、正倉院文書には写経生たちの病気欠勤の記録も残っています。症状としては「赤痢」「足病」「腹痛」「皮膚病」「目病」などがあります。長時間座ったまま、また不衛生な環境だったために起きた職業病というのが通説ですが、ビタミン不足によるかっけという説もありました。

しかし、今回の研究を通じて指摘されているのが、糖尿病の可能性です。食事の中心は米や大豆、小豆で、糖質過多のため、血糖値の上昇が予想されます。糖尿病の自覚症状としては目のかすみや手足のしびれ、皮膚の乾燥などがあります。歴史上の人物では、平安中期に権勢を極めた藤原道長が晩年、しきりに喉の渴きを訴えるなど糖尿病を患っていたと言われていますが、写経生との症状とも重なります。日本人は欧米人と比較して血糖値を下げるインスリンの分泌が少ないことも指摘されていて、奈良時代にはすでに糖尿病が広がっていたことが予想されます。

高い栄養価を持つ米を日本人はずっと大切にしていますが、裏返しのリスクもあるということが、この研究からも分かります。奈良時代にはすでに現代の国民病と言われる糖尿病があったという驚きの結果です。

喫煙の死者、世界で769万人！

喫煙に関係するさまざまな病気によって、2019年に世界全体で約769万人が死亡したとする推計結果が発表されました。その中で日本の死者は約20万人とみられ、世界の国の中で6番目に多いという結果でした。

2019年の喫煙者は世界中で11億人以上に達し、年間7兆本のたばこ製品が消費されていました。喫煙率は先進国などで下降傾向にありますが、人口が急増するアフリカなどの発展途上国で喫煙者が増えているのが反映された結果です。

直接の死亡原因となった病気は、心筋梗塞などの虚血性心疾患や慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺がんや脳卒中などが多くみられました。いずれも喫煙によって発症リスクが高まることが知られています。

死者の87%が現在も喫煙中の人で、たばこをやめてから15年以上たった人の割合は6%に留まることも分かりました。これで禁煙の有効性があらためて示されました。しかし、たばこ業界も風味付きたばこや感熱式たばこなど様々な層を狙ったマーケティング戦略を展開しており、喫煙しやすく禁煙しにくい状況もあります。対して、国ではたばこの増税や広告規制などにより禁煙対策を強化しています。

喫煙による健康被害を正しく理解し、喫煙が原因で亡くなる人を少しでも減らしていくことが大切だと思います。

<今週のオススメレシピ♪長芋と鶏肉の塩味炒め★>

【材料(2人分)】

長芋(200g) 鶏もも肉(250g) まいたけ(100g) にんにく(1かけ) 塩(小さじ1/2) 酒(大さじ1)

【作り方】①まいたけは一口大にほぐし、鶏肉も一口大に切る。長芋は皮をむいて5cm程度の長さに切り、縦に1cm角の棒状に切る。にんにくはみじん切りにする
②フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を焼いて、とりだす。同じフライパンにごま油をひき、まいたけ・にんにくを入れて炒め、長芋を加え、鶏肉を戻す。塩・酒を加えてさらに炒め、出来上がり！

