

## はじめに

日本だけでなく世界中の多くの国と地域が、未曾有の戦争状態にあります。それは「生活習慣病戦争」ともいふべき「戦争」です。

「戦争なんて、大げさなんじゃないの」と思いますか？

しかし、日本では現在、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。

ミサイルが飛んでくる実際の戦争でも、こんなに「致死率」は高くありません。私たちはかつて経験したことのない「世界大戦」を闘っているといっても過言ではないのです。

「世界大戦」といっても、国家同士が殺し合いをしているのではないことはいまでもありません。私たちの敵は誰なのか？ それを究めることは本書の目的ではありません。

しかし、想像力を働かせながら本書の日常生活における諸々の提案についてご自身のこととして考え実践する過程において、私たちの「可視にして不可視」の敵がおぼろげながら見えてくるはずですよ。

それは利潤の追求を最優先する加工食品メーカーでしょうか？ それら大企業の利益を守る政府でしようか？ はたまた民主政の過程を通じてそうした政府を容認し結果として支持してしまっている私たち自身の勉強不足や不見識さでしょうか？

私たちの日々の生活は習慣でできています。そして意識するにせよしないにせよ、毎日は具体的な選択の連続です。

ということとは、諸々の選択肢の中から最適解を選ぶ基準を学び、それを習慣のレベルにまで落とし込むことができれば、生活の質を自然と向上させることができるということになります。

ここでいう生活の質的向上とは、生活習慣病の予防につながる変化ということですよ。

また、私たちは理性的に日々の選択を行っているように考えていながら、その実、多くの思い込み

とらわれてしまっています。自分では気づかないから思い込みというわけです。

そのような思い込みを一つでも外し、自由で柔軟な判断力を身につけることで、感性と理性が統一され、より高次の悟性による正しい選択の可能性が高まります。そしてそれが生活習慣病を予防することになるのです。

本書は、生活習慣病を食によって予防するための知識と実践方法をわかりやすく提示します。

生活習慣病（がん、高脂血症、高血圧症、心血管疾患、呼吸器疾患、糖尿病、アルツハイマー型認知症などの慢性疾患）の多くは飲み食いするものによって生じます。驚かれるかもしれませんが、認知症も実は食習慣が主な原因なのです。「ボケてしまうのは加齢現象だから仕方ない」と思われている時代は、終わりがつづあります。

生活習慣病の原因として「食事（質と量、その他）・ストレス（発散、コントロール）・運動（量的不足、質的不足）」と並べられることが多くおそろくそれは事実ですが、実際には食生活が主な原因になっている場合がほとんどです。そして、その中でも唯一自分の意思でほぼ完全にコントロールできるのが

「食」なのです。

そこで本書ではまず「生活習慣病を生じさせるのも防ぐのも、なんといっても食べ物・飲み物だ」という認識を議論の前提として共有させていただきたいと思います。

食について考える際には、まずは当然ながら何を食べないのか、何を食べるのが問題となります。そして食べ方（調理法、食べ合わせ、栄養素レベルで考えた場合の組み合わせ）も非常に重要です。

また、一食の全体的な献立のおおの皿を食べる順序もさることながら、食べる時間帯の観点（時間栄養学）も加味していくことが有効だと考えています。

この点について、本書は従来からいわれている「規則正しく」を科学的な根拠のないものとして批判しています。さらに、逆説的ではありませんが、空腹状態についてどう考えるか、つまり意識的に「食べないこと」についても少し触れています。これは「何をどう調理して、どのような組み合わせで、いつ食べるか」という上記の分析項目の総体とは発想の種類と次元を異にする食へのアプローチです。ファステイング、断食、さらには「不食」の概念を念頭に置き、将来の研究の展開への布石としたいという

側面もあります。

そして本書の独自性として提出されるのが「多重スクリーニング」という方法です。要素還元的な栄養至上主義でもなく、糖質制限に偏ったりヴィーガニズムの「主義」を前面に押し出したりしすぎるのでもなく、現実にも目の前にある個別具体的なその食材、その一皿をどこまで深層社会学的に、つまり見えない部分まで解析していくか、いわば「食材のイデア論」とも言い得る陥穽を乗り越えようとする、ささやかな試みです。

例えば「鶏胸肉のグリル」について考えてみましょう。良質なタンパク質が多く含まれ、アミノ酸スコアやプロテインスコアの数値が高く、イミダペプチドにより疲労回復とスタミナ増強が見込まれるとして昨今人気の鶏胸肉。

しかしそれがブラジル産やベトナム産だったらどうでしょうか？ 国産だとしても、その餌である飼料が遺伝子組み換えのトウモロコシ主体の輸入物で、グリフォサートなどの農薬がたっぷり使われているだけでなく、船便で運ばれる2週間に備えてポストハーベスタの防カビ剤が使われていたら？

さらに調理法を見ると、グリルによる焦げによってヘテロサイクリックアミンが生じているとする  
と……。つまり「鶏の胸肉は〇〇の理由で健康によい」と言ってみても、現実に私たちの口に入る鶏の  
胸肉はその「アイデア」のような理想形の鶏の胸肉とはかけ離れたものであるかもしれないのです。これ  
が本書の主張する「食のアイデア論」です。

ちまたにあふれる健康情報・栄養学的な情報は単一の視点から語られることが多く、また、場合によつ  
ては売るためにわかりやすさを優先せざるを得ないためか、結果的には部分的にせよ「ウソ」を含んで  
しまっています。

「アイデア」は現実には存在しないという意味においては「ウソ」であると言わざるを得ません。そのた  
め、テレビやネット上の情報はいうまでもありませんが、きちんとしたかたちで出版されている書籍に  
ついても、常に情報リテラシーを高めながら接していく必要があります。

その意味では医師や管理栄養士の言うことでもその権威に「負けて」鵜呑みにしてはいけません。も  
しろん、メタアナリシスのエッセイである本書の諸々の提言も批判的に咀嚼し、ご自身の「勝つため  
の食事」を構築してください。

本書では重複をいとわず同じことを繰り返し返している箇所がいくつかあります。

それは筆者が特に重要であると考えており、読者の方によくご理解いただき血肉化してもらいたいという思いの表れです。

しつこく感じてもらうという箇所こそ繰り返し読み込んで、自分のものにしていただきたく思っております。