

大地・食べもの・からだ

〈VHS・カラー・25分〉

販売価格 28,000円 (ライブラリ価格)
(消費税別) 14,000円 (個人一般価格)

監修：東京大学名誉教授・農学博士 善本知孝

指導協力：国立感染症研究所 食品微生物室長 森下芳行

女子栄養大学栄養学部教授 吉田企世子

甲子園大学栄養学部教授 十亀芳雄

東京大学大学院農学生命科学研究科助教授 中西友子

企画：MOAインターナショナル／全国MOA自然農法産地支部連合会

製作：桜映画社／MOAプロダクション

監修の言葉

善本知孝 (東京大学名誉教授・農学博士)

日本の大地に立ち、外国の肉や野菜を食べ、殺菌した水を飲んで汚染した空気を吸う、こんな生活が今、誰にも当たり前です。もう30年も続いているのだから大丈夫という人もいましょう。確かに人間の適応力はすごいものです。でも30年は、ヒトが続けてきた数十万年の暮らしと比べると、1万分の1に過ぎません。何か大変なことが起きないか、そんな不安があって当然です。このビデオはそれを少し考えてみました。

生物は、大地に根ざして生を営みます。ヒトも例外ではありません。からだが大変やその産物とうまく折り合えたとき、長寿村が生まれたようです。日本人は、全体で見ると、コメを食べ野菜を好んだことで大地と折り合って、からだの作りかえに成功しました。腸に住む細菌も、我々の健康を支えてくれたようです。

30年間に起きた変化でコメの消費量は半減し、その分、肉や油の摂取が増えました。もちろん、コメ以外はほとんどが輸入品です。大地・食べもの・からだ結びついていたのに、いわば分業を始めてしまいました。結果はどうでしょう。数千年かけて作り上げられた我々のからは、慣れない食べもの、それも異国でとれたものの処理に悪戦苦闘しているのではないのでしょうか。

あらすじ

大地は、生き物の営みに不思議な関わりを持っている。サケの卵も、生まれた土地の影響を受ける。

人間も大地の子である。作物が育たない土地では、家畜を飼い、肉を食べ、乳を加工する食文化を育てた。家畜を飼う民族は、農耕民族とは違い、大人になっても乳を消化する酵素を持っている。人は住んだ大地に適応するために、からだの一部も変えている。

日本人は、気候や風土に合わせてコメを中心とした食文化を作りあげた。コメや野菜を多くとったので、日本人の腸は肉食の人たちより長いのは有名である。オタマジャクシを使い、餌の種類を変えて腸の長さを調べた人がいる。

土地に合った食文化の形成に最も成功したのは、長寿村である。山梨県の上野原町棚原(ゆずりはら)と、沖縄県の大宜味村の長寿村を訪ね、そこに伝わる伝統食を取り上げて、その土地で得られる食べ物とからだの関係を考えてみる。

ご飯中心の食生活が、思わぬ恩恵を日本人に与えていたことも近頃わかってきた。その一つは、欧米人には大腸ガンが多く、日本人には少ないことである。その理由は、胃で消化されないコメのデンプンや野菜の繊維質と、それを餌にする大腸の腸内細菌に関係があるらしい。

細菌が作る発酵物質の一つが病原菌からからだを守り、ガンの発生を抑え、腸を強くする様子をミクロの顕微鏡撮影で見せ、またその土地で取れた旬の野菜がどんなに栄養価が高いかを、女子栄養大学の吉田企世子教授の調査で明らかにする。

昭和40年代から始まった食の洋風化は、コメ中心に確立されてきた日本の食文化の型を、すっかり崩壊させてしまった。一人当たりのコメの消費量も減り、肉や油を中心とした食生活となり、同時に野菜などからとる食物繊維の摂取量も激減した。私たち日本人の食卓には、いま外国からの輸入農産物で溢れている。食料の自給率も激減した。

大地と食べものとかからだ。この三つは深いところで繋がっている。

私たちはもう一度、コメを主食として、住んでいる土地の季節の産物を食べてきた伝統的な日本型食生活を、食の原点として見直すべきである。土地のものを食べることが、日本の農業と環境を守り、農村の景観を維持することでもあることを、最後に訴える。

製作スタッフ

製作……………村山正実 (桜映画社)
……………石原新二 (MOAプロダクション)
シナリオ……………善本知孝／村山正実
演出・構成……………村山正実
カメラ……………山屋恵司
VE……………今野聖輝
演出助手……………向山心子
CG製作……………オレンジ・スタッフ
顕微鏡撮影……………羽佐田育生／滝澤 登／小柳 弘
選曲……………深沢康雄
ミキサー……………甲藤 勇
録音スタジオ……………東京テレビセンター
ナレーター……………横 大輔

協力 (社) 農山漁村文化協会 / シネマ沖縄 / 古守病院院長 古守豊甫