

スマイルタイムズ

No, 208

食の昔がえり

院長 中山 茂樹

猛暑がつづいており、夏バテなどしないようにこころがけましょう。

最近、つくづく思うのですが、自分自身の食生活、食への考え方が昔がえりをしています。幼少の頃の昭和30年代の食卓へと。

当時、私の家は3世代が住み、父は会社員、母は教員で、祖父母が私たち孫の面倒を見てくれていました。学校から帰るとカバンをそっと縁側におき、そそくさと出て、友達と田畑を走り回り、おやつはいろいろ畑になっているきゅうり、トマト、柿、秋は山のあけび等を食べて足りました。今のように特別なお菓子などを食べるという習慣がありません。1日10円のおこずかいの範疇ですから買えるわけがなかったですね。

家に帰ると母が帰っていて食事の準備が出来ていましたが、野菜中心で蛋白源は豆や豆腐、魚などでした。祖父が百姓をやっていたので、野菜や卵は沢山あり、魚は行商の人がリヤカーで売りに来ていました。牛や豚は減多に食べず、盆・正月には父が鶏をつぶしてくれました。年2回の贅沢な食事でした。(鶏の羽根むしりの手伝い、父がさばく鶏のお腹の中に卵が沢山つらなっていたのを思い出します。)

その頃は腹八分目、食べ物も沢山なかったこともあり、漬物、味噌汁、ごはんさえあれば十分と言う時代でした。朝は卵かけご飯に漬けもので十分でしたし、おかずやご飯が残っているのをみたことはなかったです。

学校は給食で残すなんてことはもったいなくて、なかったし、粉ミルクやくじらは私にとってはとてもおいしかった。小学校3年の時だったか、大丸の横にあったグリルで鳥もも(今で言うローストチキン)を食べた時、余りに大きく、おいしく、一人でこれだけの物を食べることは子どもにとって大変な贅沢と思ったのを思い出します。すきやきがトリではなく本来は牛肉であるのを知ったのは小学校の高学年の時かなあ…。

中学や高校は大阪・東京に住んでいましたから、東京で初めて食べたうどんが真っ黒で、これがうどん?と驚いたこと、お寿司を出前で食べて感激していたのも思い出します。さらに大学2年の時、店で焼肉を、カウンターでお寿司を、友人と初めて食べてすごいなあ東京は、と思っていましたね。(40年以上も前のこと、全くのおのぼりさんでした。)

それからはおいしいものをどんどん食べ始めましたが、60歳前になって今、何がその頃より変わったのかと言えば、それは1日の摂取カロリーが1560~1800calで子どもの頃になってきたことです。おいしいものを少しだけ食べれば満足(あれ!そ

平成25(2013)年 7月29日(月)発行

発行者 小浜市多田2-2-1中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayama-clinic.jp>

… … … … … … … … …

れは歳のせいかな)、するようになったことです。今や、食糧店には食べ物、別の店には新しい物品があふれています。昭和30年代には考えられなかった世情です。便利と言うより文明の進歩による文化(=精神)の後退と言えそうです。

使えるものは大事に、使えるだけ使おう、の心が失われて来たようです。(しかし、我が家のように物を捨てられないのも問題ですが…)ただ、医療機器などは良いもの、新しいものに買い替えねばならないのはしかたないかな。

私の外来で使っているボールペンは替え芯式でもう3年使用中です。結局、何を変えるか、何は変えないか、それがポイントのようです。“贅沢は文明”とは思えない今日この頃です。

遺伝子学の進歩

当紙前号(6/24日号)でアメリカのアンジェリナ・ジョリーさん(俳優兼モデル)が乳がん予防のため両乳房を切除した件を載せました。

このところ、乳がんになるかもしれないと言う個人遺伝子検査ビジネスがアメリカを始めとして日本でもはやろうとしています。要するにガンに対する罹りやすさ、病気などの予見を、遺伝子を調べて知る検査がひそかに人気を呼んでいるのです。しかしご用心、これらの検査は格差があって、どこまで信頼していいかわかりません。今のところ、業界を統制する規制や枠組みが不十分のため遺伝子(検査)ビジネス市場は野放しなのです。

この検査から何らかを判定するには「臨床遺伝専門医」の資格が必要なのですが、これは国内の最高権威の「日本人類遺伝学会」が認定します。この認定を得るには3年間の実務経験を積み、20例以上の症例を担当した上で、筆記、面接試験に合格しなければなりません。現在、この認定医は約900人。

片や、「臨床ゲノム医療学会」のほうは上記とは別組織で、別の認定制度を持っています。こちらは「ゲノムドクター(GD)」と呼ばれて医師と歯科医師から認定します。なぜ歯科医師が?という疑問にはゲノム診断には口腔内の頬粘膜や唾液が遺伝子サンプルとなるため、歯科医の守備範囲となるからです。

それにしてもある種のがんの検査は一部位で3~9万円、胃や前立腺などの各部位をセットで検査すれば20万円以上と高額になり、おいしいビジネスになるのです。

《あとかぎ》 1)7/25(木)には当院の毎夏恒例バーベキュー大を納田終の星のフェスタ会場で行いました。28日(日)には県外から4組100人からの予約が入りました。2)当院、ミニギャラリー第63回は6月3日からは藤田誠次さん(若狭町能登野)の油絵です。近辺の風景を捉えて奥行き深い分かり易い絵です。ご鑑賞下さい。