

「 果物と健康 」 (協同組合通信/井戸端論弾) 16.12.20

11月30日の本紙論弾を拝読。経済加熱気味の中国の深刻な健康問題。「2004年糖尿病予防治療フォーラム」の情報として、同国が世界最大の糖尿病患者国となり、毎年200万人程度のペースで増大中。「富貴病」と称され、富裕層に、カロリーの過剰摂取が増大したことによる。

人は情けない生物だ。飽食で、自ら病むのはホモサピエンスのみ。とても知的な生物と威張れない。美食で、農業生産が増加し無自覚な病人が急増する現状は、何のための食糧増産なのか。

近未来、医療費と患者の爆発で、未経験の大問題や社会的な大混乱が発生の恐れ。マスコミは、多くを報道しないが、既に、国内では人民の反乱が相次ぐという。地方の低カロリー-貧困層と沿岸大都市富裕層の二極化が進むのは中国だけか？ 我国が一億総中流階級と言われたのんきな平和ボケの時代は過去。勝ち組み、負け組みと、マスコミは勝手に話題作り。何もせず無自覚でいると、生活習慣病になるしかない。今こそ、目覚めた団塊はもてる知識と経験で、自らと家族の健康のため実践の秋。上手くすると、食糧自給率改善の意外な効果もある。

師走を迎え、慌しく寒さに向う日々だが、日本には素晴らしい果物が豊富。冬の楽しみの一つは、かんきつ類。水気たっぷりの甘いミカン、農家の努力の結果、今では、ビタミンCの代名詞。ユズやカボスは、湯気のたつ鍋料理の引立て役。かんきつ類でお肌ピカピカ。古来、天日干の皮をお風呂に入れ、効能が知られている。

さて、ジャバラ。その果汁が花粉症や鼻炎の症状を和らげるとの評判。唯一の生産地和歌山県北山村で、インターネット限定で予約販売を受け付け、即日完売し、供給が追いつかないとうれしい悲鳴。4年前にテレビで「効果」が紹介されたのがきっかけ。昨年9月、県工業試験場が花粉症抑制のメカニズムを発表し、評判が高まった。名前は、「邪をはらう」に由来。ビタミンC、B1、B2にカロチンが多い(農業新聞11.30)。

産官連携の成功例は、地域の産物の売り出し方や普及のし方のヒント。地方の特産物に誇りをもった農家と支える研究陣の笑顔が光る。

(気象情報システム株式会社 高 津 敏)