

第2回

健康講座

5月19日(土) 10:00 ~ 11:30

<講座内容>

- ・農と健康
- ・マッサージの効用など

<講師>

松井 伸
于 海

第3回健康講座 6月16日(土)

第1回健康講座での「食べものの話」(松井伸)要約を下記に紹介します。

写真:Berlin.deベルリン市公式ホームページより

ベルリンを訪れた人たちがまず気づくのは、その緑地面積の多さだと思います。水も豊かで、掘るとすぐ地下水が湧いてくる土壌です。大昔、海だったんですね。水と緑がとにかく多くて、街の面積の60%を占めます。300万以上の人口を抱え、このような緑豊かな都市は世界に類を見ません。街路樹も豊富で、ベルリンの緑地は世界遺産にも指定されています。



住んでいて思うことは、緑を守ろうという意識の高さと、子どもの遊べる場所が多いということです。ジャングルジムのようなところで落ちこちでも大丈夫なように地面は砂地になっています。むこうの人たちは、子どもが砂を口にしても、サトウと同じくらい砂を食べなくてはいけないと言うくらい、あまり気にしない。砂を食べながら、体の中のいろいろな物が出来てくるんですね。

売っている野菜は泥付きが多く、形も不揃いです。ニンジンなんかは葉っぱがついているものも見かけます。土が付いていると日持ちしますし、有機栽培だということも、消費者はわかっている。肉ですが、日本だとパックに入っているのがほとんどですが、切り売りが多く、新鮮でおいしい。日本のパック入りの物は、発泡スチロール下に敷いてある紙を取り替え、賞味期限を延ばすことを10年前は結構多くのスーパーでよくやっていました。今もやられているかどうかはわかりませんが。それと、肉だと発色剤。振りかけるときれいな赤色が出る。血液は一酸化炭素と結びつくときれいな赤になるのです。魚は保鮮材と蛍光塗料のようなものを振りかけると鮮やかになる。それを見て知ってしまうと、パック物より、魚屋さん・肉屋さん

で買った方がいいと思います。そういったスキャンダルはドイツでもあって、そういうことが起こると消費者たちの不買運動が起こる。その商品を買わないだけでなく、そのスーパーでものを買わない。3、4週間すれば消費者も脳天気で忘れるのですが、メーカーもやっぱり考えます。消費者の人たちも言うときは言うんだなと感じました。

原材料の表示は義務づけられていますが、あまり知らされていないことで、書かなくていいものがあります。ヨーグルトやプリン



のフタの、銀紙の下に防腐剤がたっぷり塗ってあるのです。お子さんなんかは好きでぺるぺるなめますね、ぼくも知るまではなめていました。あれは内容量に書かなくていいものなんです。世界的にそのようです。ゴミの量は日本の半分だと思います。日本はプラスチックのトレイが多いですね。日本の店でも回収していますが、ドイツの店にも回収箱があって、過剰包装があるとみんな入れていきます。それは製造業者が回収することになっています。例えば、スパゲッティなど袋に入ってまた箱に入っていると、その箱を入れていく。これは要らない、無駄なことなんだとメーカーもわかり、コストの削減にもなります。こういうことは素晴らしいなと思います。

松井 伸:食べもの大好き人間。食料品関連の仕事に従事
2003年からベルリンに在住。

納豆の効果ねつ造問題とタバコ

関西テレビが「あるある大事典」の番組で、納豆がダイエットに有効という「ヤラセ番組」を報じ世間を騒がせた。「健康に良い」という番組は盛んに作られるが、その逆はどうか。

「健康に悪い」筆頭はタバコであり、喫煙・受動喫煙の有害性について、WHOを先頭に多くの国が規制対策に真剣に取り組んでいるが、我が国のテレビの追及は極めて消極的だ。

例えば、「学校の禁煙」や「歩行禁煙」「禁煙タクシー」などの取材申し込みがあり、事務所でインタビュー。20~30分、いろいろ工夫してしゃべってみても、実際に報じられる時間はほんの何十秒かで、問題の核心に触れる部分は全部カットされたり、あるいは喫煙推進派の作家・評論家などを登場させてバランスを取る。「ヤラセ」は、「健康に良い」商品・製品だけでなく、「健康に悪い」商品の親玉であるタバコについても存在していることを声を大にして強調しておきたい。