



## フードピラミッド

※がん抑制効果のある食品リスト。  
上段のカテゴリーほど重要度が高い。  
各カテゴリー内の食品に  
順位はありません。



アメリカ国立がん研究所「デザイナーフーズ計画」(1990年)より

### 健康寿命を延ばす帳消しメソッド

## 帳消し 3 「フードピラミッド」が教える帳消し力

「帳消しメソッド」では、野菜や果物といった植物性食品の力を存分に活用していきます。そのヒントの1つになっているのは、1990年にアメリカのNCI(国立がん研究所)が作った「フードピラミッド」です。

フードピラミッドは、がんの予防効果が認められる食品を効果が高い順にピラミッド状に並べたものです。

がん予防効果が認められた約40種類の食品をその効果に応じてランキング化し、わかりやすくピラミッド状に並べることで、使いやすいガイドラインになりました。ピラミッドの上位のカテゴリーに属する食品ほどがんの予防効果が高いとされています。

最上位のカテゴリーには、ニンニク、キャベツ、大豆、生姜、にんにくなどが並びます。中段には、タマネギ、お茶、玄米、オレンジ、レモン、トマト、ブロッ

当時のニクソン大統領によりアメリカ議会上院に特別委員会が設置されます。その委員長を務めたのがジョージ・S・マクガバン上院議員で、将来の大統領候補だった人物です。

委員会では国内外の多くの医師や科学者の協力を得ながら、アメリカ人の食生活と病気の関連性を徹底的に調

## 太らない・病気になるない “帳消し”メソッド—Vol.2

肥満、がん、心臓病、高血圧など「生活習慣病」の多くの患者さんから、食事制限の悩みの声を耳にしてきました。だったら、我慢や努力を強いることなく、私たちを健康にしてくれる方法はないのだろうか?そのような考えから生まれたのが「帳消しメソッド」です。

文 高橋 弘 text by Hiroshi Takahashi

コリーなどがラインナップ。そして下段には、バジル、キュウリ、アサツキ、ローズマリー、ジャガイモといった食品が並んでいます。各カテゴリー内の食品に順位はありません。

ここまで見てきて、何か気づいた事はありませんか? そう。ランキンしているおよそ40種類の食品は、植物性食品ばかり。肉類や乳製品などの動物性食品は1つも

ありません。その結果、アメリカ人の国民食であるハンバーガーに代表される動物性タンパク質と動物性脂肪、そして砂糖の摂取が過剰な反面、精製度の低い穀物(黒っぽい穀物)や植物繊維が豊富な野菜類の摂取が少な過ぎることが、生活習慣病を招いていると看破しました。すなわち、心臓病やがんなどの生活習慣病が「食源病」であることを明らかにしたのでした。

この「マクガバン・レポート」が火つけ役となり、食べ物と病気の関わりが世界的に注目され、野菜や果物に含まれている機能性成分の研究が進んだのです。

アメリカ人は「マクガバン・レポート」を契機に植物性食品の摂取量を年々増やし、その結果、生活習慣病の罹患者数は減ってきています。

ところが、残念なことに日本ではアメリカと逆の現象が起っています。和食はもともと動物性食品の摂取が少なく、植物性食品が中心であり、「マクガバン・レポート」でも「伝統的な日本の食事が最も理想的である」と絶

入っていないのです。このことから植物性食品の帳消し力の片鱗がうかがえると云えます。

## 帳消し 4 「マクガバン・レポート」が示した和食の力

フードピラミッドの源流になっているのは、1977年にアメリカで発表された「マクガバン・レポート」です。このレポートはアメリカ人の食生活を一変させた、極めてインパクトの高い調査報告でした。

1960年代のアメリカは、モータリゼーションの発展による運動不足と、ファーストフードの隆盛による食生活の乱れから、心臓病やがんといった生活習慣病との戦いに悩まされていました。医療費は国家財政を圧迫するほど巨額となり、個人々の生活は豊かだったにも関わらず、平均寿命は世界でなんと26番目という有り様だったのでした。

この現状を変えるために1968年、賛していました。ところが本家本元の日本では食の欧米化が急速に進み、動物性食品の摂取量が増え、いまや野菜の摂取量はアメリカ人の平均を下回っているのです。

「好きなものを食べても太らない病気になるない帳消しメソッド」  
日本実業出版社刊

### Profile

医学博士。麻布医院院長。ハーバード大学医学部内科元准教授。  
1951年、埼玉県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学卒業後、同大学大学院博士課程(内科学専攻)に進学、同附属病院で臨床研修。1985年、ハーバード大学医学部留学。同大学付属マサチューセッツ総合病院にて、フェロー、助手、助教授を経てハーバード大学医学部内科准教授、慈恵医科大学教授となる。2008年、医療法人ヴェリタス・メディカル・パートナーズ理事長、2009年、麻布医院院長に就任。専門は、がんと肝炎の治療。日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

