

■マクガバンレポート

米国上院の栄養問題に関する特別委員会は、世界的な規模で行った慢性病と栄養に関する調査報告、通称マクガバンレポートを発表し多くの人に衝撃を与えました。その主旨は、「ガンや血管・心臓病、脳卒中などの慢性病が増えた大きな原因はその食生活にある。食生活をあらためなければ、先進国は慢性病の激増によって滅亡するであろう」というものでした。このとき同委員会がアメリカ国民にむけて提案した「食事目標」は、次の 6 項目でした。

- (1) エネルギー摂取量の 55%~60%を炭水化物から摂取するようにする。
- (2) エネルギー摂取量の 30%に脂肪の摂取量を減らす。
- (3) 食事に占める脂肪の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の割合を半々にする。
- (4) コレステロールの摂取量を 1 日 300 ミリグラムにする。
- (5) 砂糖の摂取量を 40%以下とする。
- (6) 1 日の食塩摂取量を 3 グラムに減らす。

そして、この目標は未精製の穀物、野菜、果物、魚、植物油などの摂取量を増やし、逆に牛乳、卵、バター、砂糖や食塩、脂肪を多く含む食物の摂取を減らすことによって達成されるとされています。この歴史的な報告書は、マクロビオティックスの関係者も他のグループの人々とともに同委員会の委員たちと会い、米国の食物と健康に関する政策について話し合ってきたものでした。

同委員会の提出者であるジョージ・マクガバン議員は、「 The Cancer Prevention Diet (癌を防ぐ食事) MICHIO KUSHI 著」という本を称賛し、久司マクロビオティックスの食事法は「癌を防ぐうえで効果のある興味深い食事法だ」と述べています。

このような栄養の改善が実現すれば、米国の医療費は3分の1に下げられると言われ、食生活が欧米化した現代の日本でもこのマクガバンレポートは大変重要な意味があり、多くの人々が関心を持っています。

マクガバンレポートが発表されてからアメリカ人の食生活は、ゆっくりと確実に変化し、牛肉、豚肉、羊の肉などの消費量低下、ソフトドリンクも砂糖を少なくしたダイエットタイプのものが好まれるようになり、加工食品の栄養表示も進み、食物と健康に関する意識は大きく変わってきました。