

蔦谷栄一の 異見 私見



る。
目下、第4次食育基
本計画の一環として、
健康寿命の延伸を旨
す「健康日本21(第二
次)」が展開されてい

以前から指摘がな
れ、気になっていた一
つが野菜の栄養価の低
下である。科学技術庁
から日本食品標準成分
表が発表されており、
5年ごととも言われる
ものの概ね不定期に改
定が行われている。こ
の食品成分表で野菜可
食部分の100g当た
りの栄養成分量が示さ
れている。これにより
1963年、1982
年、2020年栄養成
分含有量の推移を見て
みると、カルシウムの
場合、ほうれんそうで
1963年98mgであっ
たものが、1982年
55mg、2020年69
mg、だいこんで同じく
190mg、30mg、23
mg、かぼちゃで44mg、
17mg、22mgとなってい
る。またビタミンCの
場合、ほうれんそうで
100mg、65mg、19
mg、だいこんで90mg、
15mg、11mg、かぼちゃ
で20mg、15mg、43mgと
なっている。
若干のばらつきはあ
るものの、概して数値
は低下傾向にあり、こ
の半世紀の間、同じ野
菜を食べても中身は
大きく異なっているこ
とになる。言ってみれば
昔の野菜の何倍もの
量を食べなければ同じ
だけの栄養を摂取する
ことはできなくなって
しまっていることにな

るが、ここで1日当た
りの野菜摂取量を現状
の平均280gから2
025年度までに35
0g以上にするのが
打ち出されている。こ
のためご飯に野菜、
肉、魚などを組み合わ

検証が必要な 野菜の栄養価低下

せ、1日に5〜6皿を
目安に食べることをす
めている。そして野
菜を多く食べる効果と
して、野菜はビタミン
やミネラル、食物繊維
を多く含んでおり、脳
卒中や心臓病、がん等
にかかる確率が低下す
るとしている。そして
ここでは現状からして
350g以上の野菜が
必要であるとしている
が、野菜の栄養成分含
有量が過去のようにも
っと高い数値であれば
野菜の摂取量は少なく
ても済み、経済的負担も
軽減されることにな
る。

この野菜の栄養低下
の原因については、分
析に用いた試料が「そ
れぞれの時点におい
て、一般に入手できる
ものが選定」されてお
り、分析方法が変化し
てきている、あるいは
最も栄養価の高い旬中
心の生産・出荷から通
年での生産・出荷への
変化にともなう計測の
タイミングの問題があ
る、さらには流通して
いる同じ野菜でも品種
が変化してきている等
から、そもそも年次を
越えて横並び比較する
ことが不適當であ
るとする見方がある。
これに対し、品種改
良により「風味」や
「味気のない野菜が
増えていることが栄養
レベルの低下と一体化
している、あるいは化
学肥料の使用によっ
て、植物と土壌菌類と
の循環・相互作用が妨
げられて地力が低下
し、土壌から吸収され
る栄養分を減少させて
いることを指摘する論
文等も出されている。
まさに現代農業の本質
にかかわる問題提起で
もある。
いずれにしても本問
題は、食料安全保障の
面からも健康の面から
も極めて重要であり、
あいまいなままに放置
しておくことは許され
ない。野菜の栄養低下
の推移・変化について
しっかりと検証を
行っていくことが求め
られる。国民が納得し
て食育に取り組んでい
く前提・事実を明確に
し整理したうえで、も
るもの対策を講じて
いくことが必要だ。
(農的社会学サイエンス研
究所代表)