

京の魚 健康を支える力の秘密

京都大学が東京・品川の「京大東京オフィス」で開く連続講座「東京で学ぶ 京大の知」(朝日新聞社後援)のシリーズ8「農学部、京の食を語る」。8月20日に第4回の講演があり、「京の魚 健康を支える力の秘密」と題して、平田孝・農学部教授が、日本人の食生活における魚食の意味や伝統水産物を食べてきた生活の知恵などについて語った。



講演する平田孝教授。「水産物の機能の研究を新しい食生活の設計に生かしていきたい」と語る

●世界6位の広さのEEZを生かせ

日本の食料自給率が低いことはよく知られている。カロリーベースでは、1961年には80%に迫っていたが、近年は40%前後だ。逆に、風土に合わせた小麦栽培を進めたイギリスは自給率が上がり、ここ30年は70%前後で推移している。

戦後、食文化が一気に欧米化した日本では、パン食が広がり、肉や脂をたくさん摂取するようになった。風土に合うコメは、減反の憂き目に遭っている。平田教授は「だから、日本的な食生活をもっと取り入れれば、食料自給率を多少は戻せるのではないのでしょうか」と指摘した。

そこで登場するのが「魚」である。

日本の国土は狭い。しかし、排他的経済水域(EEZ)は世界6位の広さだ。EEZは、域内の海洋資源は自国のものとして利用できるエリア。資源には、魚介類も入る。「この広い経済水域の豊富な水産資源を生かした食生活を送ればよいはずだ」

●中高年にも「魚離れ」が増えている

一方で、「そう単純ではない」ともいう。

いちばんの問題は乱獲だ。日本海の対馬あたりでは2050年ごろに本マグロなど大型の魚がいなくなる、という報告もある。世界で取れるうちの6～7割は日本人が食べているというウナギも、不漁が続く。

地球温暖化も大きい。海水温が上昇し、日本近海の魚の分布は亜熱帯の海に似てきているという。中にはシガテラという有毒な魚も含まれている。「水温は 0.01度上がるだけでも、大気温暖化よりも影響が出ます。たとえば人間も、43度のお風呂に入るのは大変ですが、65度のサウナでも平気ですよ」

こうした中で、日本の水産物の生産量(漁獲+養殖)は減っている。1990年代半ばは500万トン台後半だったが、2010年には約400万トン。それなのにその間、水産物自給率は60%前後と変わらない(もっとも70年代はほぼ100%以上だった)。「生産量が減っているのに自給率が変わらないのは、消費量が減っているからです。魚離れですね」と平田教授。続



何となく体にいいと思われている魚をめぐるさまざまな事実、ときに驚きながら熱心に耳を傾ける受講者たち

けて、「若者の魚離れとよく言いますが、実は、日本人全体で魚離れが進んでいます。中高年の魚離れの理由は、一人暮らしのお年寄りが増えて、魚をさばいて家族で食べるという食生活が失われているから。残念なことです」と語った。

●酸化した脂が善玉コレステロールを増やす

平田教授によると、牛や豚を育てるにはたくさんの飼料の輸入も必要だ。また肉は牛、豚、鳥の3種類が一般的だが、魚はいろいろな種類を楽しめる。EPAなど体にいい機能性物質があることは言うまでもない。



サバのへしこ。若狭地方では越冬食として伝わっている＝福井県美浜町で

「魚にも、漁獲高が不安定、肉よりも腐りやすいなどの欠点がありますが、日本には、それに対応した伝統水産食品や加工技術があります。私たちは長い歴史の中で、魚をうまく利用し、おいしく食べる知恵を蓄積してきました」

京都周辺の伝統水産食品といえば、身欠きニシン、棒ダラ、琵琶湖だけにいる鮒(フナ)を発酵させた鮒寿司、へしこ(サバのぬか漬)などだ。

昔、京に届く海産物は、福井県の小浜あたりから陸路で運ばれた。距離は約70キロ。小浜と京を結ぶ道は、鯖街道と言われる。サバに塩を振って朝早く出て、何人かでリレーして運ぶと昼過ぎに京に届く。そのころにはほどよい塩加減になっていたという。

鞍馬(くらま)の山でとれた山椒(さんしょう)と、鯖街道で運ばれたちりめんじゃこが合わさると、名物「ちりめん山椒」ができた。

ここで平田教授は、身欠きニシンの写真を映した。周囲が黄色くなっている。「黄色いのは、脂が酸化した酸化脂質です。京都の人たちは、これをぬかと一緒に煮て、脂を取り除きました」。とはいえ、完全には取り除けない。しかし、食べても平気だった。

「酸化した脂は本当に悪いのだろうか？ 私たちで実験したところ、酸化して2、3日ぐらい経った脂は、善玉コレステロールを増やす可能性があることがわかりました」



身欠きニシン。ニシンは昔は「猫またぎ」(猫も食べずにまたいでいく)と呼ばれるほど人気がない魚だったという(平田教授提供)

●伝統水産物に含まれる生活の知恵

あるいは若狭湾で揚がったムシガレイ。とってすぐに食べるよりも、しばらく置いておくほうが、うまみ成分が出る。京に運ばれるまでの間に本当においしくなったという。

また、サバのへしこ。1年ぐらいぬか漬けにすると、ぬかとサバのおいしさを両方楽しめる。だが、とても塩辛い。薄くスライスしてお茶漬けにして食べたりするほどだ。

これまた血圧が上がりがちだが、そうとも言い切れないことが福井県立大学の研究でわかった。へしこから取り出したエキスをマウスに投与すると、2～4時間後に血圧が下がったのだ。これは、サバが持っているたんぱく質がぬかに漬けている間に分解して、血圧を下げる作用を持つ物質(ペプチド)ができるからだ という。ペプチドは今も、血圧を下げるサプリメントとして売られている。平田教授はこう語った。

「昔の人は、知らず知らずのうちにバランスを取っていた。伝統水産食品を見直すと、いろんな生活の知恵、健康を保持する生活の知恵が隠れています」

●超高齢社会を魚食が救う

平田教授は、さまざまな水産物の機能を研究している。たとえば海草に含まれるカロテノイド。ビタミンAの作用や抗肥満作用があることは知られているが、平田教授らの研究で、がん細胞の成長を抑制する働きやアレルギー抑制に効果があること、しわの形成を抑えることなどがわかった。

平田教授は最後に、人口ピラミッドの推移を見せながら、「日本は、4人に1人が65歳以上の超高齢社会です。私は、水産資源を利用して健康な体をつくるのが、健全な社会をつくるひとつの基礎になると思います」と結んだ。魚を食べることには、社会的な意味もあるのだ。