

海外派遣者のオーラルケアをサポートして

第 11 回 外国人から見た日本人の健康対策

ほりぐち 歯科
三上ゆう子

ヘレンは見た・日本人の食と健康

歯医者友達へのレンが休暇を利用して日本へ遊びに来ました。彼女は南アフリカ共和国生まれですが、長年英国で歯科医師として働いています。今までにも、学会で自分の研究について発表するため、2回日本を訪れました。日本に来るといつも食べ物・見る物、私と一緒にあちこちを開拓します。「学会のついでの旅だったから時間が限られていたでしょう？それに研究発表のためのいろんな準備もあって 100%旅行気分、とはいかなかったし」ということで、今回は思いっきり日本を楽しむために飛行機チケットに 1,000 ポンド（約 136,000 円）も払ってやって来ました。

塩を減らしたい日本、脂肪を減らしたい欧米

ファミレスでメニューを見ていた時のこと。「本日の日替わりランチ」の脇に「食塩 2.9 g」と表示がありました。漢字の読めないヘレンがそれを見て「この 2.9 g はきっと料理に含まれている脂肪の量ね」と言いました。イギリスでは、ファミレスメニューに記載するとすれば脂肪の量でしょう。なぜなら、イギリスで恐れられている生活習慣病といえば、糖尿病と心筋梗塞だからです。つまり脂肪食べすぎ・カロリー取り過ぎが長年の問題なのです。でも、日本国内のファミレス・社員食堂などで表記されるのは、まず塩分です。私たち日本人の生活習慣病対策には、とにかく塩分を減らすことがいちばん重要だと考えられているからです。和食の中心には、必ずご飯があります。ご飯をおいしく食べようとすると、おかずは味の濃いものが好まれます。和食は脂肪のことを考えると大変ヘルシーですが、塩分をうっかり取り過ぎてしまうのです。日本人の栄養摂取量について調査・公表されていますが、ナトリウム（塩分）は厚生労働省の決めた適切な摂取量をいつもオーバーしています。厚生労働省は、数々のキャンペーン・活動を通して国民の塩分摂取を減らそうとしています。テレビの料理番組だったり、ファミレスメニューへの表示だったりという「減塩食活動」をみなさんも何度となく目にした経験があることでしょう。ビタミンなど他の栄養素は、私たちも努力してそこそ改善するのですが、日本人は塩分だけは減らせません。ご飯をおいしく食べたいという思いは、厚生労働省に「血圧が上がる」「がんになりやすくなる」といくら脅されたって譲れないのです。一方洋食はどうでしょう。洋食では、スープにしても肉にしても、それ自体を楽しむものであってごはんのおかず、ではないので料理に含まれる塩分は案外少ないのです。ご飯なしのしょうばい肉料理だけ、なんて最後まで食べ切れません。洋食を頂く時、カロリーは気になりますが塩分の取り過ぎにはなりにくいのです。

ヘレンは、地下鉄で他の乗客を見てしみじみ言いました。「日本人は、男性も女性もみんなスリムで健康的ね。太りすぎている人なんてどこにもいないじゃないの」。ヘレンの言う

とおり、日本では肥満はそこそこ問題にはなっていますが、欧米社会と比べたら圧倒的にスリムな社会に見えます。でも、目に見えない高血圧も、それはそれで見えない怖さがあります。生活習慣病を予防するためには、脂肪を減らす？それとも塩分を控える？いずれにしても食事のおいしさに関わることなので、意識改革には相当な努力と工夫が求められます。ああ、健康って難しい。

どうして日本のお店ではダイエット・コークを置いてないの？

欧米の飲食店ではよく見かけるのに、日本国内の店のメニューにないものってなーんだ・・・なんだかクイズみたいですね。ヘレンの「日本の健康に関する驚き第2弾」は、ダイエットコーラなど代用甘味料のソフトドリンクが飲食店に置いてないことでした。彼女は日比谷公園のカフェでダイエット・コークはありません、と言われて「コーラでなくても、他のダイエットドリンクでも構わないんですけど」と食い下がっていました。結局、普通のコーラを飲みながら「私、ダイエットじゃないコーラを飲むのは何年ぶりかしらー」としみじみつぶやいていました。もちろん国内でも、コカコーラゼロやペプシライトはスーパーやコンビニの冷蔵ケースに並んでいます。ところが、なぜか飲食店のメニューにはない。昔からウワサされています。「日本では、飲食店でダイエットコーラを頼むお客がめったにいない」。

むし歯の原因は、砂糖です。ミュータンス連鎖球菌という口の中に住んでいる菌は砂糖ばかり食べたがる偏食っ子で、砂糖を食べては乳酸という酸を出して歯の表面に撒きちらします。その乳酸で歯が溶けてむし歯になるのです。多くのお菓子には砂糖が含まれていて、無制限に食べているとむし歯を作るきっかけになります。ですが世の中には、お菓子を食べる人と食べない人がいます。甘いものに魅力を感じない人って、みなさまの身の回りにもいらっしゃるでしょう？ところが、お菓子を食べない人でも、なぜか清涼飲料水は飲みます。炭酸飲料、スポーツドリンク、近頃のトレンドといえばエナジードリンク。私たち歯科医療関係者は国籍は問わず、飲み物を選ぶ時、できるだけ砂糖不使用の商品を選びます。清涼飲料水にはむし歯の原因になる糖類がかなり入っているからです。海外では、飲食店のメニューにダイエットコーラなど代用甘味料の清涼飲料水が普通にあり、多くの客が注文しています。でも、日本の飲食店ではなかなか広まりません。一説によると、日本人は味覚に繊細だから食べ物の味を邪魔する代用甘味料入りの飲み物を好まないそうです。客に売れない飲み物は、当然飲食店のメニューから外されるのです。

日本人の創り出した「世界でいちばんラブリーなデザート」とは？

和食は、日本人だけでなくいろんな食文化の人に愛される料理となってきました。ニュースレターをご愛読のみなさまは、とくに外国人と接する機会が多いと思われるので、どんな食事が相手に好まれるのか頭を悩ますこともおありでしょう。おいしいものでお客様を喜ばせたいですね。さてその答えは、なんとカフェ・ベローチェにあります。コーヒーがスタバの半額くらいで飲めちゃうあの店です。今回、ヘレンが日本滞在中に食べたものでいちばん感動したのはベローチェの定番メニュー「コーヒーゼリー」でした。「こんな食べ物は初



めてだわ。ちゆるんとした食感 (lovely gelatinous taste) とコーヒーのいい香り！何ておいしいのかしら (heavenly good)」と大絶賛でした。ヨーロッパに住む人たちは、ずいぶん昔からコーヒーを飲んできたのに、どうして誰もコーヒーを冷やしてゼラチンで固められて思いつかなかったかしらね。日本人はすごいわね、と手放して褒めちぎっていました。ベローチェのコーヒーゼリーは1つ 310 円とリーズナブルなお値段ですが、クーポンクイーンの私が 50 円割引クーポンを印籠のごとく提示したので、ヘレンの感動はさらに大きくなりました。それから彼女は飲食店に立ち寄るとメニューの中にコーヒーゼリーを探して、あると必ず注文していました。コーヒーゼリーって、おしゃれな店・お値段お高めの店にはないんです。裏通りの昔ながらの喫茶店やデパ地下のコーヒーカウンターにひっそりとあります。コーヒーゼリーはおせんべいと同じく、私たち日本人には普通すぎるおやつなのかもしれません。私はソフトクリームがたっぷり乗ったのが好きですが、ヘレンはシンプルにコーヒーフレッシュとガムシロップがたらーりとかかったのが王道だ、ゼリーの風味がより引き立つ、と主張しています。

1,000 ポンドのフライトチケット、成田から上野のスカイライナー2,470 円を支払って彼女がたどり着いたのはなんと 310 円のコーヒーゼリーでした。

さて、ヘレンの「東京でのショッピング・超お勧めエリア」は、蒲田と日暮里です。今回の日程でも連日のように通っていましたよ。



右より、ヘレン、筆者、筆者の家族

三上ゆう子先生

*現職 : ほりぐち歯科

資格 : 歯科医師

研修歴 : 東京医科歯科大学歯学部卒後、英国エジンバラ大学、The Royal London Hospital 留学。

帰国後、東京大学医学系研究科国際地域保健学教室所属。

JOMF の会員用掲示板相談歯科担当

<https://jomf.or.jp/login/login.html> (会員専用コーナー)

2015 年度海外専門医療相談においてフィリピン マニラ相談会担当。

<http://jomf.or.jp/pdf/2015/06/317/manilareport.pdf> (報告)