

体にも心にも脳にも悪い，ファーストフード
映画「スーパーサイズ・ミー」より

アメリカの代表的な食事であるハンバーガーを1ヶ月間食べ続けると、どうなると思いますか。実は、実際に1ヶ月食べ続けた人がいるのです。朝、昼、晩、1日3回です。その店で出される全てのメニューを食べました。残さずです。もちろん、その店で売っていないものは一切食べません。しかも、店員からスーパーサイズを勧められたら、必ず、スーパーサイズを食べました。その様子が、ドキュメンタリー映画になっています。それが、「スーパーサイズ・ミー」です。

彼は、11.1 kg体重が増え、特に肝臓が脂肪だらけになった。明らかに健康体ではなくなった。治療を必要とする体になってしまった。すでに2週間で、医師から計画を取りやめるようアドバイスされていた。また、ある症状が現れた場合、すぐに医師のところへ電話するか、救急車を呼ぶように指示を受けていた。ただ太ったのではない。体を壊したのである。

体重を9kg減らすのに5ヶ月かかった。残り2kgを減らすのにもう9ヶ月かかった。それほど余分な脂肪は落ちてくれなかった。今までファーストフードをほとんど食べたことのない彼は、すばらしい健康体だった。それでも元の健康体には戻れなかったのだ。医師から元には戻れないと宣告された。ファーストフードは、体にも悪いのだ。

ビッグマックを、最初は彼も食べられなかった。サイズが日本のものと違った。スーパーサイズだ。ドリンクカップの大きさは顔の大きさほどあった。ビッグマックは、顔の半分の大きさだった。こんな大きなものを食べられるのかという大きさだ。一時間たっても無理だった。しまいには吐いた。ところが、慣れてくると簡単に食べられるようになった。最後には、もっと欲しくなった。これが中毒だ。好きになってしまうのだ。そして、性格まで変わってしまった。

ハンバーガーには脳の働きを助けるミネラル分が全くない。そのため、感情をコントロールできなくなる。しかも中毒症状でイライラし、疲れを感じるようになる。彼は次のように映画で言っている。「今日は最悪な気分だ。車の中では気分が悪かった。くそみたいな気分だった。ほんとに、僕はほんとうにほんとうに気分が悪くて浮かない気持ちだった。」

こんな調子で1日を過ごすので怒りっぽくてわがままに変わったのだ。もちろん食べた後は違う。ほんとうにいい気分になる。ファーストフードは、体にも心にも悪いのだ。

ファーストフードは脳にも悪い。ファーストフードばかり食べると脳に悪影響を与える。中毒。感情がコントロールできない。その結果、学習能力が低下する。ファーストフードは、体にも心にも脳(学習)にも悪いのだ。

アメリカで少年犯罪が急激に増加したとき、原因調査のためプロジェクトチームが組まれた。その報告書に人工甘味料のことが書かれている。人工甘味料が脳からカルシウムを奪い子どもを凶暴にさせているという報告だった。スポーツドリンク、炭酸飲料、缶コーヒー、全て該当する。

1日にペットボトルを2~3本カラにしていた女の子は、非行少女だった。ペットボトルをやめ、正しい食事にしたところ素行がよくなった。そればかりか成績は急上昇した。学校で一番である。

ファーストフードは、体にも心にも 脳(学習)にも悪いのである。