



「食糧難の反動ですね。高度成長期に入り食べ物が豊かになると、人は食べただけ食べてしまうのです。結果、太った人が目につくようになりました。もちろん食べ物のコントロールだけでやせるのはむずかしい。体を動かすことも重要です。美容体操などがやった時期もありました」写真提供／共同通信社（昭和44年）

昭和40年ごろから太っている人が目立つようになりました

今では妊娠中の体重管理が重要なことはよく知られていますが、昭和40年ごろは、妊娠中の肥満が妊娠中毒症を誘発し、羊水過多や巨大児の出産、死産、出産後に高血圧症や糖尿病を発症しやすい、子どもも糖尿病になりやすいなどの傾向はわかっていても、臨床基礎データはありませんでした。当時、夫・香川繁は東大医学部附属病院産婦人科医師でしたが、東大から女子栄養大学に妊婦の糖負荷試験（空腹時、糖負荷1時間後、2時間後の血糖値）の依頼がありました。妊婦約100人の妊娠初期から出産までの体重変化や糖負荷試験の結果を調べるだけでなく、食事記録も書いてもらい栄養バランスのよい食生活の指導もしました。この活動が昭和44年、学内の栄養クリニック開設につながりました。戦後しばらくは食糧難でやせた人ばかり、おなかいっぱい食べられれば幸せといった時代が続きました。安くておいしい食べ物が手に入るようになると一変、太っている人が増えてきたと実感するようになります。人々はそれまで食欲にまかせて食べてきたのですから、なにをどれだけ食べたらいかにまでは考えが及ばなかったのです。その結果、肥満が高血圧症や糖尿病などいわゆる成人病の誘因となっていきます。『やせるローカロリー食』『食べてやせる』などの書籍が話題になりました。

私の昭和

香川芳子 女子栄養大学学長