

★世界の食卓 ー第10回ー

キムチのおいしさに要注意：韓国の食・健康問題

国立健康・栄養研究所、本学非常勤講師 佐々木 敏

トウガラシで真っ赤の韓国料理と、色も全体的に地味で味もあっさりの日本料理。地理的にも民族的にも近いにもかかわらず、両国の料理は色も味も対照的だ。ところが、『塩辛い』という点では両国の料理は同じグループに入る。そして、国民の疾病構造もかなり似ており、胃癌と脳卒中の多さに特徴づけられる。脳卒中は高血圧の人起こりやすく、胃癌と高血圧に共通する生活上の危険因子を探すと塩分の過剰摂取に行き着く。

韓半島と日本列島だけでなく、中国東北部まで含む、いわゆる東アジア地域は、地球規模で見ると、もともと塩味嗜好の強い地域である。したがって、問題を食塩に限ると、日本食は不健康料理だし、キムチパワーも負のパワーとなってしまふ。ところが、実は「食塩に限ると」とはいえないくらいに深刻である。この地域でもっとも多い癌は胃癌で、もともと多い循環器疾患（動脈に起こる病気）は脳卒中だからだ。これは、欧米諸国での代表がそれぞれ、肺癌と心筋梗塞なのと対照的である。

ところで、ここ10年くらいのあいだに、韓国料理はすっかり日本人の食生活の中に定着したように思われる。その中心はプルコギ（焼肉）とキムチ。それを支える激辛ブーム。トウガラシの辛味成分、カプサイシンの名を知らない日本人はいないくらいに知れ渡り、その効能は抗癌作用から減量効果に至るまで多岐にわたり、健康ブームの一翼を担っている感さえある。そのため、「キムチ＝健康食品」のイメージとなっているようだ。

日本人はすでによく知っているように、漬け物は高塩分食品であって、キムチもけつして例外ではない。辛さのためにあまり気にならないが、キムチの食塩含有量（100g当たり2.2g）は、白菜の塩漬（同じく2.3g）とほぼ同じである。食習慣に関する全国調査によれば、韓国人の食塩摂取量の33%がキムチに由来し、全食品中でトップだった。つまり、胃癌にも脳卒中にもかかりたくなかったらキムチを控えるのが一番となる。

ここからの情報は知り合いの栄養学研究者からの聞きかじりといくつかの本を読みかじったものなので、やや信憑性を欠くが、最近のキムチ事情として興味深い。日本の漬け物と同じように、韓国のキムチでも減塩が進んでいるらしい。かつて、冬のあいだは専用の甕（かめ）に入れて保存したものが、最近は冷蔵庫に収まっているとのこと。そのため、冷蔵庫にはキムチ専用ボックスなるものがあったりする。キムチ専

用冷蔵庫さえ登場しているらしい。もともとこれは、減塩キムチが腐りやすくなったためだけではなく、人口の都市集中によってマンション族が多くなり、キムチの甕を気温の低い室外に置けない家庭が増えたという社会事情もあるらしい。それでも、韓国人の食塩摂取量は平均でひとり1日当たり13.1gかなり多く、日本人の12.5gを上回っている。つまり、食塩過剰摂取問題は、日本人よりも韓国人のほうが深刻である。

「韓国人男性のパワーと韓流ドラマの女優さんの美しさの秘密はカプサイシンじゃないの韓国料理にある」と考えている人は、少しでも考えを改めたほうがよいかもかもしれない。

とはいえ、ぼくもかなりの韓国料理フリークである。韓国へ出かける楽しみは市場巡りと食べ歩きだ。色とりどりのキムチは見ているだけで楽しい（写真）。少しずつ買って帰る楽しさもある。ただし、機内で臭わないように頑丈に包装してもらったことを忘れてはならない。その上に、日本の漬け物とちがって、キムチは食べるときまで



写真：慶州(キョンジュ)の市場で見かけたキムチ屋

発酵が続いているため、袋を密封しておくで発生した二酸化炭素のために爆弾のごとく膨張する。キムチ爆弾が機内で爆発しそうになって冷や汗をかいたことがある。それくらい危険を冒しても持ち帰りたい味である。