偏った食習慣が「キレる若者」を生む！

# ミネラルの足りないファストフードが心を侵す!?

激安化が続くファストフード業界。高カロリーは長年問題視されてきたが、悪弊はそれだけではない。現代病ともいえるイライラ感の原因は、ファストフード中心の食生活にあるというのだ。

取材・文／酒巻裕介

## 非行少年と食生活の不思議な関係

ハンバーガーや牛丼など、ファストフード業界ではここ最近、またしても「値引き合戦」が過熱している。あまりの安さからついつい常用してしまいがちだ。

ファストフードの危険性は、主に「カロリー」という側面から指摘されてきた。しかし、ファストフードにはもう一つの問題点がある。身体だけでなく「心」を乱すというのだ。

ここで興味深い調査を取り上げたい。

下の図は、10年以上前になるが、茨城県警が公表した「少年非行と食生活」というアンケート調査だ。一般の中高生、および非行行為のあった中高生（非行少年）に対して様々な食習慣について問い、結果の相違を見たものだ。

これによると、非行少年では、「ハンバーガーが好き」、「間食でジュースを飲む」と答えた率が、一般の中高生よりも多かった。また、好きな食べ物が少ない、キライな食べ物が多いという偏食傾向も、非行少年の方に強かった。

こうした違いは、なぜ生まれているのだろうか。

### 食生活と少年非行には関係があった!?

| | 一般の中高生 | 軽犯罪を犯した中高生 | 粗暴犯にあたる中高生 |
|---|---|---|---|
| 総数 | 246 | 230 | 46 |
| ハンバーガーが好き | 163（66.3%） | 176（76.5%） | 35（76.1%） |
| 好きな食べ物が20種中7種類以下 | 87（35.4%） | 128（55.7%） | 25（54.3%） |
| キライな食べ物が20種中4種類以上 | 34（13.8%） | 65（28.2%） | 14（30.4%） |
| 間食でジュース | 131（53.3%） | 153（66.5%） | 33（71.7%） |
| 間食で牛乳 | 43（17.5%） | 8（3.5%） | 2（4.3%） |

出典：茨城県警「少年非行と食生活」（1990年8月）より編集部作成

**ミネラル不足にまつわるメニュー**

ハンバーガー、ナゲット、回転寿司、カレー、牛丼、ラーメン、餃子、スパゲッティなど

## ファストフードに「不足しているもの」

長年、食品問題を追及してきた市民団体『食品と暮らしの安全』代表の小若順一氏は、こう指摘する。

「ファストフードの大半は、ミネラルが不足しています。カルシウムやマグネシウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラル分は、神経伝達物質の生成に密接に関連しています。そのため、ミネラルの不足するファストフードばかりを食べていると、キレやすくなる、身体が震うように動かずイライラするといった心の健康障害が生じてしまうのです。茨城県警の調査結果は、この『ミネラルと心の関係』にリンクしています」

ファストフード食の懸念材料としては、カロリーの過剰だけでなく、ミネラルの過少が問題だというのだ。

「逆にこの調査においては、朝食や間食に牛乳を摂る者は、非行少年より一般の少年に多いという結果も出ています。つまり、牛乳が好きな子は非行に走りにくい。これも、カルシウムというミネラル分の摂取が、心のありようを左右していることを示唆しています」

厚生労働省では、ミネラルの摂取量について基準を設けている。『日本人の食事摂取基準』と呼ばれるものだ。左の図では、代表的なミネラルであるカルシウム、マグネシウム、鉄の1日の『推定平均必要量』を図示した。推定平均必要量とは、「健康障害（精神的な疾患も含む）が発生する確率」が50%となる数値のことであり、いわば最低限の基準だ。健康障害へのリスクを減らしたいのならば、より多く摂取する必要があるだろう。

一方、ファストフードに含まれるミネラルの量はどうか。『食品と暮らしの安全』の調査を参考にしよう。ハンバーガーの場合、2個食べてもカルシウムはわずか61㎎、マグネシウムは34㎎、鉄は2・6㎎。もし1日中ハンバーガーばかり食べると仮定したら、カルシウムの推定平均必要量を満たすためには、1日10個以上ハンバーガーを食べなくてはならない計算となる。

キレる若者を生み出すのはミネラル不足の食事!?

## 不安定な精神を生む偏食のスパイラル

もちろん、1日中ハンバーガーばかりを食べている人はいないだろう。しかし、ここで考えなければならないのが、食べ合わせだ。

「『いろんな種類の食品を食べなさい』ということはよく言われますが、カルシウムやマグネシウムが不足するファストフードばかり食べても意味がないのです。我々の他の調査では、偏った食事をしている人は、食事に興味がわかなくなり、ますます偏った食事をする傾向にあることがわかっています。つまり、ファストフードを多く食べる人はミネラルが不足し、イライラしてまたファストフードを食べるというスパイラルがあるのです」

「非行少年の偏食傾向」も、こうした観点で観ると説明がつく。ファストフード一辺倒の偏食になりやすい現代の食環境においては、慢性的なミネラル不足に陥りやすく、それが精神的な安定を阻害しているのだ。

「総じてミネラル不足のファストフードですが例外もあります。そばにはマグネシウムが多く含まれ、また意外かもしれませんが、ピザにはカルシウムが豊富です。やむをえずファストフード中心の生活を送っている人は、この2品を積極的に摂取することから始めてみてはいかがでしょうか」

そのほか、カルシウムを摂りやすい牛乳も効果的だという。リラックスした心を食事から作っていこう。

### 人間は1日にこれだけの「ミネラル」を必要とするが……

（カルシウム、マグネシウムの「推定平均必要量」）

| | カルシウム（mg） | | マグネシウム（mg） | | 鉄（mg） | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 |
| 1歳～2歳 | 350 | 350 | 60 | 60 | 3.0 | 3.0 |
| 3歳～5歳 | 500 | 450 | 80 | 80 | 4.0 | 4.0 |
| 6歳～7歳 | 500 | 450 | 110 | 110 | 4.5 | 4.5 |
| 8歳～9歳 | 550 | 600 | 140 | 140 | 6.0 | 5.5 |
| 10歳～11歳 | 600 | 600 | 180 | 170 | 7.0 | 6.5 |
| 12歳～14歳 | 800 | 650 | 240 | 230 | 8.0 | 7.0 |
| 15歳～17歳 | 650 | 550 | 290 | 250 | 8.0 | 5.5 |
| 18歳～29歳 | 650 | 550 | 280 | 230 | 6.0 | 5.0 |
| 30歳～49歳 | 550 | 550 | 310 | 240 | 6.5 | 5.5 |
| 50歳～69歳 | 600 | 550 | 290 | 240 | 6.0 | 5.5 |
| 70歳以上 | 600 | 500 | 270 | 220 | 6.0 | 5.0 |

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2010年版

### 大半の「ファストフード」にはほとんどミネラルが含まれない

| | カルシウム（mg） | マグネシウム（mg） | 鉄（mg） |
|---|---|---|---|
| ハンバーガー2個 | 61 | 34 | 2.6 |
| チキンナゲット2個 | 20 | 80 | 0.8 |
| 回転寿司（中級） | 67 | 63 | 0.8 |
| 回転寿司（100円） | 33 | 33 | 0.5 |
| カレー | 70 | 38 | 0.5 |
| レトルトカレー | 34 | 30 | 1.0 |
| 牛丼 | 23 | 27 | 0.8 |
| ラーメン | 42 | 42 | 2.1 |
| 店舗の餃子（2人前） | 74 | 40 | 1.1 |
| 餃子チルド | 81 | 57 | 1.2 |
| 餃子冷凍 | 83 | 47 | 1.0 |
| スパゲッティ | 100 | 53 | 1.0 |
| ピザ | 448 | 44 | 0.5 |
| そば | 31 | 68 | 0.9 |

出典：食品と暮らしの安全資料『ミネラル不足の食事』