第47回 SATOUフォーラム

2025年4月22日

演題：「砂糖と塩、を考えてみませんか。とりすぎとらなさすぎも問題です。今回は、不動産を離れて、生活する上で日々大変世話になっているのに忘れがちな、いわば人類の「戦略物資」を語っていただく」

講師：さとうとしお（佐藤 俊雄）先生（日本大学名誉教授）

■会場からの情報提供

水谷敏也氏（不動産総合戦略協会客員講師）

トランプ関税に関して一言。10%の関税は全世界にかかっている。そして、確か中国を除く国に対しては90日の猶予を与えている。その間で話し合いましたということだ。ここにはおそらく自動車と自動車部品、鉄鋼、アルミは入っていない。それ以外のところでいろいろ交渉している感じだ。

これからどうなるか。これが一番関心事だろう。面白い話がある。前回の第1次トランプ政権（2016年）は、就任後半年、株価上がって、その後下がった。今回は反対で就任後ずっと株価が下がっている。ある人によると、「8年前の逆をいくのではないか。6、7月くらいに株価も底を打つのでは」という見方がある。なんとなく辻褄が合う気がする。米国・共和党の中でも「トランプさんやりすぎ」という声が出ているようだし、あと2、3か月後、初夏のどこかでは落ち着くと思う。

あと、気を付けないといけないのは既にインバウンドにブレーキがかかっていること。国内百貨店の免税売り上げが減っている。昨年までとはインバウンド、為替、株、金利含め変わってわってくるだろう。特に今後2、3か月、5～7月は少し注意を払う時期だろう。

飯田雅隆氏（毎日リビング）

本日このフォーラムに参加している陸（リク）さんを紹介したい。彼は主に中華圏を対象とした各種ビザ取得サポートをしている。最近、中国人が経営・管理ビザを取得する上で、日本で収益不動産を持つと有効であると注目されている。本日配布資料にあるYouTubeを見てもらうとよくわかると思う。

陸渠氏（櫻正国際行政書士法人）

陸です。今日はどうぞよろしく申し上げます。24年間日本にいます。

■佐藤俊雄氏の講演概要

砂糖は5大栄養素の一つ

まずは自己紹介。名前は佐藤俊雄（さとう と しお）、sugar and saltだ。つまり調味料だ。常々、「調味料は使い方次第で、うまくなったり、まずくなったりする。私を使うならうまく使ってほしい」と言っている。現在84歳。佐藤一雄氏とは30歳代のときからの付き合いだ。不動産の話とは異なるが、最近『砂糖と塩の人生レシピ』（文芸社）を出したところ、話をしてみないかと言われたので、本日はそれを中心に話をしたい。

まず、砂糖について。砂糖は5大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン

ン、ミネラル)に入っている。砂糖には主な栄養素としてタンパク質が含まれている。栄養素の砂糖というのは特に脳の主食。ブドウ糖をエネルギーとして脳は機能を果たす。生命の維持、神経にとっても非常に重要だ。

今日は、砂糖と塩を持ってきた。(2つの瓶を見せながら)こちらの瓶には砂糖が70グラム入っている。これは人間が1日に必要とする量だ。そしてもう一つの瓶には塩が10グラム入っている。

砂糖70グラムは毎日摂取しないとイケない。脳は糖分をためておくことはできないからだ。砂糖は代替、人工甘味料でまかなうことができるが、あまりよくない。エネルギー源としての砂糖は大切な要素で、とりすぎてもだめだし、足りなくてもだめ。砂糖をとりすぎると、全身の不調につながる。例えば「認知症」。糖分を過剰に摂取することで認知症の原因物質である「アミロイドβ」の分解が遅れる。

それから「うつ病」。精製された砂糖を摂取するとうつ病になりやすいという調査もある。そのほか、糖尿病や内臓脂肪の増加、がん、免疫力の低下にもつながるリスクがある。なお、精製された砂糖とは、糖蜜を結晶と分離してつくる、ショ糖だけを精製した砂糖のこと。スーパーによく置いてある上白糖や、喫茶店に置いてあるグラニュー糖などがそれに当たる。ミネラルが入っていない。一方で、蜜糖を結晶と分離せずにつくる黒砂糖や和三盆糖、黒砂糖には、人体にとって重要なミネラルが含まれている。

反対に砂糖をとらなすぎるとどうなるか。低血糖症になり、いろいろな病気が発生する。軽度では交感神経症状として、発汗や動悸、手指のしびれ・震えなどが起きる。中度の現象は中枢神経症状で、目がかすんだり、注意力がなくなったりする。そして重度になると、肝機能、腎機能、心臓にダメージを及ぼす。意識障害が起きたりする。つまり砂糖が少なすぎると、血液と神経系に影響を与える。気を付けないといけない。

塩は心身の調子を整える重要な機能を持つ

続いて塩分について。砂糖は5大栄養素の1つという話をしたが、塩は6大生体構成物質の中の無機塩類に該当する。心身の調子を整える重要な機能を持つ。推奨されている1日の塩分摂取量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満。砂糖はそのまま食べることがあるが、塩はそのまま食べることはない。砂糖は人工甘味料があるが、塩にはそういった代替がない。

とりすぎたり、不足すると支障が出てくる。例えばとりすぎると、高血圧や慢性腎不全、心臓病が起きやすい。血管、心臓、腎臓との関係で支障をきたす。反対に不足した場合は、栄養の消化・吸収の不足、筋肉の収縮機能の不備でひきつけやけいれん、そして神経伝達機能の不備で意識障害や精神錯乱などの現象が起きる。皆さんのこれからの活動にも砂糖・塩の過不足が影響を与えることを知っておいてほしい。

砂糖が明治維新実現の大きな力に

砂糖と塩は戦略的に使われてきた。例えば明治維新が実現した大きな力は砂糖だったといえる。1828年(文政11年)、調所広郷(ずしょひろさと)という薩摩藩の家老が、8代薩摩藩主の島津重豪に命じられて財政改革を実施した。

なぜ財政改革が必要だったかとういと、当時薩摩藩は500万両もの借金があったか

らだ。今でいうと1兆円くらい。年間の利子が60万～80万両。調所は藩財政を立て直すため、裕福な商人を脅迫して金を出してもらい、その借金を無利子・250年分割で支払うことにした。いわば借金踏み倒し政策。そして、その後どうなったかという、200万両も備蓄したという。どうしてできたかという、そこには砂糖が大きく関係している。

薩摩藩は1609年に琉球に侵攻。自国のようにし、奄美大島や喜界島、徳之島の農民に対してサトウキビ栽培を強制した。自由販売を許さず、薩摩藩がすべて吸い上げた。それを全国に販売した。砂糖の販売で薩摩藩の財源は着々と積み重なった。広郷の時代から3代ほど、11代藩主の島津齊彬へと続いた。そして、江戸幕府が100万両しかなかったときに、薩摩藩はその倍の財力を持つことになった。それを軍事力に向けていった。

生麦事件を契機に薩英戦争が起きた。その際、薩摩藩は、イギリスの軍事力、つまり船や鉄砲がすごいということ認識し、「日本は盛んに攘夷と言っているがそれは不可能。軍事力をつけないと日本はやられてしまう」と悟った。薩英戦争の勝ち負けは結局なかったが、薩摩藩にとっては、外国との関わり方を考えるきっかけ、軍事力、技術力、外交力を高めるきっかけになった。明治へと変わっていく力は、奄美諸島などの農民が汗水たらした努力があったからこそ。これが日本を変えた、ということ、砂糖を通して知っておくべきだ。

砂糖に関わる世界の変化もいろいろある。コロンブスの大航海時代。2回目の航海でカナリア諸島産のサトウキビをイスパニョーラ島に移植し、「サトウキビ航路」を開拓した。砂糖プランテーションへとつながっていった。そのほか、イギリスでは砂糖による利益が綿織物の貿易拡大に結び付き、これらが産業革命の資本に充てられた。

一方、塩については、世界史をひっくり返すような原動力になったものはない。しいて言えばインドのガンジーの「塩の行進」が挙げられる。塩に対する法外な課税などを行っていたイギリスに対して、暴力ではなく「塩の行進」で対抗した。これが後のインドの独立につながった。

<質問コーナー>

Q. 水谷敏也氏（不動産総合戦略協会客員講師）；資料を見ると国産塩は90万トンで、輸入塩が730万トン。日本は海に囲まれているのでいつでも塩は作れると思うが、なぜ国産のほうが少ないのか？

A. 佐藤俊雄氏；塩を作るときに2つの方法がある。海水をばらまいて、かん水をつくる。もう一つは流下式。上から海水を流しながら、何度も繰り返すことで最後に詰めて結晶にする。この2つは旧式で重労働。達人がいないとできない方法だった。1970年代に入り、電気エネルギーを利用したイオン交換膜法が登場し、大量に塩を作ることができるようになったが、需要のほうが多いのが現状。需要の大半は工業用で、生活用はわずか。瀬戸内海沿岸でしか国産塩を作らない状況。工業用を考えると国産塩ではまかなえない。

Q. 水谷氏；日本人は平均寿命が長い。平均寿命と砂糖・塩の関係は？

A. 佐藤俊雄氏；各国で食習慣が異なるが、日本は医療が進んでおり、それなりに栄養面にも注意を払っている。欧米の場合はパン食だ。小麦食生活は糖분을大量に

使う。糖分は糖尿病につながるなど寿命を縮める可能性がある。やはり日本人は食生活に注意を払っているので長生きするのだろう。

Q. 本多信博氏（住宅評論家）；薩摩藩の幕末の財政を支えたサトウキビの話があったが、当時は高価なものだったのか？

A. 佐藤俊雄氏；そうだ。日本には鑑真が8世紀頃に持ってきたのが最初といわれる。それまで日本に砂糖なかった。砂糖は希少な薬品として扱った。江戸時代は薬問屋に砂糖が入った。高価な商品として換金の時代もあった。そういった商品だから戦略的な商品になりえた。

現在の砂糖の原材料は80%がてん菜（サトウダイコン）。サトウキビは20%くらい。当時はサトウキビがメインだった。

Q. 喜多秀正氏（喜多金属）；過去にはアヘン戦争というものもあったが、中毒性があるという意味では砂糖もマリファナも同じ。肥満（砂糖）で亡くなる人と、マリファナで亡くなる人の比率は？

A. 佐藤俊雄氏；わからない。砂糖過多、塩分過多で比べると砂糖過多が原因で亡くなる人のほうが多いだろう。本当においしい日本酒は甘い。ご飯を炊いても分かるように、相当良い種類の米は甘い。焼酎やウイスキーなどのように蒸留水で作ると甘さが入っていない。

Q. 片山修平氏（フリー）；国内の塩は、需要の9割を輸入に頼り、8割が工業用というのが意外だった。輸入元はどこか？ 世界的に塩を輸出している国はどこか？

A. 佐藤俊雄氏；塩はやはり中国が多い。砂糖もそうだが、中国の生産がやはりとび抜けている。砂糖は、中国も生産国ではあるが、輸入しているのはオーストラリアやタイから。

砂糖も塩もなぜ戦略物資と言えるかということ、その時代の為政者は税金を掛けて、専売制、配給制にしてコントロールし、国の財政力としていった。第1次、2次大戦でも軍事力は砂糖税、塩税で賄っていた経緯がある。

Q. 水谷氏；中国における塩の生産地は海岸部か？

A. 佐藤俊雄氏；それもあるが、岩塩、塩湖もある。

Q. 水谷氏；「敵に塩を送る」という言葉があるが。

A. 佐藤俊雄氏；現在の山梨県に当たる甲斐で勢力を持っていた武田信玄が塩の入手に困った際、ライバルであるにもかかわらず上杉謙信が武田信玄に塩送り助けたことに由来する。資料によると、高い塩を武田に売りつけたという話もある。現在、松本城から少し行ったところに記念碑がある。

〈参加者の声〉 アンケート(印象に残った点)より

★とても面白く聞かせていただきました。知らない話がたくさんあり、勉強になりました。ありがとうございました。 (不動産総合戦略協会客員講師)

★さとうとしおはともに人間にとって不可欠なもの。しかし、どちらもとりすぎは良くない、というお話しがすごく印象に残っています。

(櫻正国際行政法人代表)

以上