ハンバーガー1個

　ついにというか、いかにもアメリカらしい訴訟があった。マクドナルドのハンバーガーのせいで肥満になった、損害賠償を支払えというのだ。最初はニューヨークに住んでいる身長175センチ、体重122キロ、50年間マックを食べ続けたという56歳の男性が訴えたのだが、他にも、私もそうだという者が現れ、集団訴訟になってしまった。その中には、週に3，4回食べていたので、体重が110キロになってしまった13歳の少年も含まれていた。
　日本人の感覚なら、いくらなんでも、本人が無自覚に食べ続けたのがいけないのであって、店の責任にするのはどうか、とか、よく自分の（超肥満になったという）恥をさらしてまで、訴訟に踏み切ったものだと思うのがふつうだろう。ところがアメリカでは、この訴えは受理され、裁判になり、判決もおりた・・・・。もちろん判決は原告側の訴えが棄却されたのだが。無駄な裁判をしているような気がするが、ハンバーガーで太りやすいの事実だ。
　たとえばてりやきマックバーガー470キロカロリーある。これは1個で満腹という人はいないはずで、たとえばチキンナゲット（284キロカロリー）コーラ（127キロカロリー）をつけると、計881キロカロリーになり、男性なら、これでも物足りないと、ハンバーガー（241キロカロリー）も注文すれば、1000キロカロリーを超えてしまう。サーロインステーキと変わらないカロリーになってしまう。最近は価格が安いせいか、中年のサラリーマンの姿も店の中に見られるようになった。しかしファーストフードばかり食べていると、栄養的にも偏るし、カロリー過多にもなる、ということだけは頭に入れておいてほしいものだ。（カロリー量は、女子栄養大学調べ）