

いわき市入遠野で百姓をしている友人が、平の文化センターでおこなったミニ講演会。その要旨を連載しながら読んでみようと思います。ちなみに、9月、マムシと軍備の話題は無断転載だったけど、今回はきちんと事前に承諾を得ています。

## 情報化社会で何を食う 連載①

百姓・東山弘幸さんの講演要旨から

<http://www.d4.dion.ne.jp/~jipusii/index.htm>

食べ物や健康に関する情報はテレビや雑誌を中心に、ちまたにあふれているが、あまりにも情報が多すぎて、とてもすべてを実行することはできない。たとえば体にいいという食べ物をすべて食べようとするれば肥満になるし、長寿県といわれる地域の食事を真似したとしても、それが自分の体にいいとは限らない。しかもたとえば、沖縄では豚肉が多くの料理に使われているからといっても、それはハレの日のための料理にであって、日常肉ばかり食べてきたわけではない。このように情報の信憑性についても再考の余地がある。

そこで、どういった情報が自分に価値のあるものかということ判断するために、「食の哲学」というものをもつ必要がある。この講演では、私の食と健康の哲学を一例として挙げようと思う。

### 1. 遺伝子は何を食ったがっているか

私達は生き物であるので、当然、生き物として何を食べる生き物かということが遺伝子に刻まれている。さらに、ホモ・サピエンスというだけでなく、人種や民族の歴史も遺伝子には残されている。遺伝子が要求する食なり生活パターンに近づけることが、天寿を全うするためにもっとも重要ではないだろうか？

それでは、人は何を食う生き物か？

これは消化酵素や歯の種類と割合、分類学的に近い動物の食餌内容から、おおよそ見当がつく。たとえば、人の唾液にはα-アミラーゼの活性が高いことから、デンプンを中心とした食性が当然予想され、臼歯が多く、次に前歯が多いことから木の実や穀物食に適し、次に漿果(果物)も多く食す動物であることが推定される。これは類人猿であるゴリラやチンパンジーを見ても大体当てはまると言っている。

次に日本民族に関して考えてみる。ご先祖様の生活も遺伝子には刻まれている。たとえば、日本人は牛乳を飲んで腹を下す人が多い。これは乳糖分解酵素(ラクターゼ)の活性が遺伝的にほとんどない人が多いためで、乳製品を食料として利用してこなかったからである。また、日本人が胴長短脚なのは腸が長いためであるが、これは消化に時間のかかる植物食が中心で、滞留時間が長いと微生物によ

## 国営の干拓農地を視察



北茨城市農業委員会の視察・研修で、石川県まで足を伸ばし、大規模な干拓農地を訪ねてきました。当初の水田造成から畑作・酪農へと計画が変更された事例ですが、国や県が主導して、どんな実績をあげているのか、大いに参考になるのではないかと期待して参加しました。報告は別の機会に。

人類			
類人猿	植物食		
猿類			
原猿類			動物食

現代人の食性は、進化の方向から見ても、合理的とはいえない

て有害物質を産生されやすい肉類を多く摂らなかつたことに適応している。また、日本人は糖尿病になりやすい遺伝的体質を持っていると言われていますが、これも飢餓に適応した遺伝子のためということである。また、粉質のジャガイモやカボチャを好むのは日本人とアイルランド人だけと言われているが、どちらも歴史的に有名な飢饉の歴史を持っている国なので、デンプン価の高い粉質の食物を好むのかもしれない。

さらに、もっと近い歴史まで見ていくと、平安時代までは主に玄米のおこわ、江戸時代にいたっても庶民の多くは精白度の低いコメを炊いて食べていたわけで、こうした精白度の低い粒食を中心とした食べ物を遺伝子は求めているといえるのではないだろうか。

(つづく)

つづきが気になる方はインターネット「じぶしい農園」のHPで。