

いま健康問題となっているのは、日本で急増中の生活習慣病やメタボである。その原因が「血糖スパイク」だと先日のTV番組で紹介されていた。

つまり、ごはんやパン、麺類、お菓子など糖質を摂取するたびに、血糖が乱高下する。そして、血管内皮の細胞の中で活性酸素が発生して細胞を傷め、動脈硬化が進む。その結果、脳梗塞や心筋梗塞へと進むというワケである。

メタボとは肥満＋高血圧＋高血糖＋高脂血症（脂質異常症）を意味する。三高という悪い三兄弟が血糖スパイクと関連し、悪循環を起こす。今回の新しい知見が、これまでの食事や治療法を変えていくのは間違いない。

「糖質制限」について、私は啓発活動で、消化吸収・生理・栄養・代謝・行動の遺伝子がそれらの生業に適応して進化してきたのである。

②日本人が農耕民族で欧米人が狩猟民族という説が広く知られるが、実は違う。我が国では、最近の二千年〜三千年ほどが稲作の時代であったのだ。

米国の評論家・作家・未来学者であるアルビン・トフラーが発表して著書「第三の波」が、有名である。

最初の波は、人類が農耕を始めた「農業改革」。第二は十八〜十九世紀に英国で起こった「産業革命」、第三は脱産業社会へと進む「情報革命」である。これらの三つの波は、ヒトの身体にどう影響するのだろうか？

猿人〜原人〜人類への数百万年の間、常に飢餓と闘い、食後の血糖上昇はなく、遺伝子やホルモンも環境に応じて機能していたと推測される。

①二万年前から穀物食で糖質摂取が

動を続けてきた。糖尿病やメタボに有効なのは当然だが、健康人にも有益であると広く知られ、うれしく思う。

さて、人類はどんな歴史をたどってきたのだろうか。七百万年前、チンパンジーと分かれ、人類は猿人から原人へと進化し、唯一現世人類（ホモ・サピエンス）だけが現存している。ヒトの祖先は生き延びるため、常に飢餓と闘いを続けていた。

農耕が始まるまで日常的に食べていたものは、木の実・ナッツ・魚介類・果物・野草・昆虫・動物の肉・内臓・骨髄など。木の実や魚介類・肉は糖質が少なく血糖の上昇が少なく、この時代は実に糖質制限食であった。

その後、約一万年前から穀類の栽培が広がり始め、農耕時代が到来する。食料危機を脱することで、人口も次第増え、血糖を下げるインスリンを分泌する膵臓に負担が増している。

②二百年前から精白した穀類の普及で、糖尿病やメタボが増している。

③コンピュータの普及や糖質摂取、ストレスなどにより、急激な血糖上昇（血糖スパイク）からメタボなど関連疾病への波及が懸念される。

これからは、いったいどのような波が打ち寄せてくるのだろうか？

スパイク (spike) とは本来、釘のようにとがった形状を意味し、陸上のスパイクシューズや車のスパイクタイヤ、バレーボールのスパイクなどに使われる。これからも襲いかかる波は、穏やかではなく急峻なものとなるだろう。

参考としてアンモナイトを紹介したい。海の波間で浮遊して生きていたが、次第に個体のサイズが大きくなり、動きが悪くなって、捕食や奇形の発生率が増えて絶滅した。

に増加がみられた。これは確かに大きな利点といえよう。

しかし、機械を使い穀物の精白技術が向上していく。糖質摂取後に急激な血糖上昇が起こることに。例えば、玄米では血糖上昇は遅いが、白米や白いパンでは急激に血糖が上がる。

数万年続いたといわれる旧石器時代は、狩猟や採集による糖質制限食の時代で、虫歯率はゼロだった。

その後、縄文時代が約一・六万年前〜紀元前五百年頃まで続き、虫歯率は約八%だったという。弥生時代が紀元前五百年〜紀元前三百年頃で、卑弥呼・邪馬台国の時代まで約八百年間継続し、虫歯率は約十六%とされている。以上からいくつかの要点を示す。

①人類の進化では狩猟・採集が生業
今や地球は四十六億年の寿命を有し、現時点では我々ホモ・サピエンスが支配している。これほど急速に「血糖スパイク」が進み、加速度的にメタボやロコモ、フレイルが増えていくと、社会構造や環境の変化もあわせ、ヒトはさらに動かなくなり、不動症候群や肥満が増えていくだろう。

また、遺伝子の突然変異の頻度が上がり、遅かれ早かれアンモナイトと同じ道をたどるのではないだろうか。

宇宙の年齢は約百二十〜百五十億年の範囲という。クリストファー・メイアの著作「百三十七億年の物語」は秀逸で、私の愛読書の一つだ。人類の出現などほんの一瞬に過ぎない。糖質には功罪があり、環境・運動・食事・ストレスなど、活用法によって諸刃の剣になる可能性もある。この先どう対処していくべきか真剣に考えたい。

