

評・出口 治明 (ライフネット
生命創業者)

人はなぜ太りやすいのか

マイケル・L・パワー、ジェイ・シュルキン著

人間ドックで体重を35キ
ロ減らすよう指導を受けた。
直後に本書が目にとまり天の
啓示を受けた気がして読み始
めたが素晴らしい本だった。
普通この手の本は食事や運動
のコントロールを主軸に据え
がちだが、本書が一味違っ
た。ヒトの進化の歴史を丁寧
に辿ってヒトの生物学(ヒ
ューマンバイオロジー)を明ら

かにすること、太りやすい
という人体の生理のメカニズ
ムを解き明かしたことだ。
食物不足のサバンナで「ヒ
トは食糧獲得のため激しい労
働をしなくてはならない種と
して進化してきた」ので、自然
とエネルギー摂取効率が高ま
った。「しかし今はキャンディ
ーに満ち溢れた土地に暮らし
ている」。このミスマッチが肥

満の流行をもたらした。

もう一つの要因は、ヒトの
乳児期の脳の成長を支えるた
め、より脂肪酸の含まれた母
乳を出す女性、即ち脂肪の
多い女性が選択されたという
仮説だ。エネルギー過剰蓄積
への歯止めが弱い身体を持つ
ヒトが飽食の時代を迎えたら
どうなるか。当然、肥満対策
は一筋縄ではいかず、多層的・
統合的である必要がある。目
から鱗が落ちた。山本太郎
訳。(みすず書房、4200円)