

地球が誕生して30億年を経過すると、潮の満ち引きは現在とほぼ同じくらいになった。海が平穏になったこの次期に、多細胞生物が誕生したようだ。吉田さんはさらに月が地球の自転軸を安定させていることを紹介している。さらに地軸の傾きが木星と関係しているという。

……吉田さんはこの本でさらに

どうして地球では、炭素を中心とした有機化合物で生命がつくられたのか。探査が進んでいる太陽系外の「アミノ酸と生命との関係」を通して、「細胞の機能の根幹」について今はやりの「炭水化物抜きダイエット」の問題点を取り上げている。生物にとって「酸素」が猛毒であったこと。人間だけがなぜ高い頻度で「癌」になってしまうのか。地球で一番多い元素、「鉄と病気との関係」など紹介している。

「海の水はどこから？」などには諸説があるようだ。宇宙探査が進むにしたがって仮説は次々に塗り替わられている。しかし私たちの体には宇宙の壮大な歴史が刻まれていることは確かだ。

ダイエットで健康を害さないために

ちまたには「健康に関する」情報と商品が満ち溢れている。名だたるメーカーもこの分野に進出し、テレビCMを繰り返している。「健康でありたい」という「消費者の願い」に答えていますということか。「お金を出して健康が買える」とは思えないが、「自己暗示の道具」としては有効なのだろう。

ただし特定の栄養素を過剰摂取した結果、健康被害が発生しているとの指摘がある。特定の栄養素を濃縮したサプリメントを長期間食すると通常の食生活ではありえない摂取量になってしまうからだ。

* 参照 国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報

<https://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html>

ダイエットでは過剰摂取とは逆のことが発生している。現在の普通の食生活をしていれば問題ないのだが、極端な食事制限をした結果、必須栄養

素が不足し健康被害をもたらしている。とりわけ若い女性にこの傾向が強いという。「太りたくない」一心で食事制限した結果、母体としての発育を妨げているという。ダイエットの結果、女性としての「将来の喜び」が奪われてしまう深刻な事態が発生している。「栄養についての基本的な知識」を身につけることの大切さを痛感する。

「えいよう」「栄養」「栄養」

「えいよう」は現在「栄養」と書く。しかしそれ以前は「營養」と書いた。栄養の意味は食べ物を摂取して消化吸収し、体を維持・活動することが出来るようにする現象のことだ。「栄養素」だけでなく「代謝」も包含する意味だ。だから厳密には「栄養素」と「栄養」は区別する。

「營養」を「栄養」としたのは、日本の栄養学の基礎を築いた佐伯矩だ。(1920年に設立された国立栄養研究所の初代所長、現在の国立健康・栄養研究所) 佐伯は「栄養学」を一般の人々の健康増進のための「実践の学問」「社会性のある学問」でなければならぬとした。国立栄養研究所の設立を求めた内務省への建議では「個人の生活を保障するのは栄養である」としている。当時の栄養問題は、貧しさ故に不足する食料問題が背景にあった。豊かになり、飽食故の現在の栄養問題を見たら佐伯はどう思っただろうか。

* 林晴夫 「栄養学を拓いた巨人たち」2013 講談社

食生活は「超」保守主義でいこう

私たちの祖先は数千年、数百年かけて危険をおかして食べ物を選別してくれた。その結果、今日の私たちの食生活がある。たかだか数十年、数年の化学技術の成果をもとにモルモットにされるのはまっぴらゴメンだ。食生活は「超」保守主義でよいと思う。

一方、私たちの体の中には数十億年の宇宙、惑星の歴史と地球創造の歴史が刻まれている。栄養学や生物学を少しかじると私たち一人一人の命がミラクルであることが分かる。お互いの命を大切にしたいものだ。