

## ヒトの食性と健康

「ポテインガーの猫」をご存知ですか。フランシス・ポテインガー先生が1946年に発表した論文です。本来、生ものを食べる食性をもつ猫に、火を通した餌を与え続けると、どうなるかという実験です。10年間に約900匹の猫を飼うことになったのですが、大変示唆に富んだ優れた研究です。

本来の生の餌を与えられた猫は、4世代の間、何の変化もありませんでしたが、同じ餌の2/3を火を通して与えられた猫は、アレルギー、関節炎、皮膚炎、ひどい虫歯、糖尿病、肺炎、腎炎、狂暴性、ホモセックス等が著増しました。3代目は、不妊、流産が多く、アレルギーは初代の5%から95%に増え、体型も、頭部が小さく、胴が短く、手足が長く変化していったというのです。これらの変化を元に戻すのに、3、4世代を要したのです。

これは、本来の食性に反することへの警告ですが、では、私たちの食性は、本来どのようなものでしょうか。ヒトは雑食性だという常識がある中で、秋田大学衛生学の故島田彰夫先生は、多くの民族の食性を調査研究されて、霊長類の長たるヒトの食性は、限りなく植物食に近いものだと指摘されています。

さて、私たちの食生活は、この100年ほどの間に、大きく変化してきました。かつて、経験したことのない飽食に加え、食事内容の大きな変化が見られます。昭和初期から平成初期の約60年間で、一人当たりの摂取量は、大まかに、コメは1/2に、小麦3倍、卵8倍、肉15倍、油脂20倍、牛乳30倍となっています。穀類、野菜を中心とした和食、少食から、欧米型、過食へと進んできたことが裏付けられます。

動物性蛋白質過食は、別の問題も引き起こします。カルシウムバランスの悪化により、骨粗鬆症に罹りやすく、また、腎結石を起こしやすくなるなどは、専門医にも指摘されていることです。火を通した食事に関しては、火の発見から、142万年を経過し適応してきましたが、たった100年ほどの変化に対しては、厳しいものがあると思うのです。日本人の場合は、やはり、穀類、野菜類を中心として、動物性蛋白質と油を少なく少食にして、添加物や汚染物質に注意して、よく噛んでいただくのが良いようです。

しかし、今や、本来の食性に戻すだけで、良くなるような状態ではなくなっていることも事実です。米や小麦、豆、野菜といった本来の食性に合致した食物にまで、アレルギーをおこしている人々が増えてきているためです。食生活の変化や、日々増加している化学合成物質の食物への添加や汚染、環境汚染の結果、アトピー性皮膚炎や気管支喘息、過敏性腸症候群、貧血症、関節炎、倦怠、うつ、頭痛、頻発する化膿性疾患など多くの慢性的で繰り返す病気がみられます。原因を確定し、除去することにより、症状は改善され、治ってきます。その後、元の食生活に戻すと、再発や、別の症状が出てくることもあります(アレルギーマーチ)。治ってからもアレルゲンであったものは、控えめに摂りながら本来の食性に戻すことが肝要なのです。