

焦点

『炭水化物が人類を滅ぼす』

——。そんなタイトルの新刊書だ。「糖質制限」が、糖尿病やダイエットなどに有効と力説したうえで、人類の歴史や文明のあり方を考察する、ユニークな生命科学書である▼穀物やイモ類など炭水化物と砂糖を控える食事療法だが、タンパク質や脂質の多い肉や魚に制限はなく、面倒なカロリー計算も不要。食後に眠くもならず、脳にもいいらしい。経年劣化に悩む焦点子も、半年前から意識し始めたが、「主食」という呪縛を解かれ、「信者」になりつつある▼「外傷の湿潤療法」で知られる医師の夏井睦さんも、自分の身体でその効果を実感、普及に努めているそうだ。この著作では、糖質など食品の性質を科学的に説明し、糖質過多の栄養学の考え方や糖尿病治療の非合理性を批判。カロリーという概念や、その算出法のいいかげんさも指摘する▼炭水化物が主役となつていつた農耕文明の歴史もふり返り、脳のエネルギー源のブドウ糖から見えてくる生命体の進化について、大胆な「仮説」も唱える。穀物や砂糖の栽培により、繁栄と快樂の道を得た人類は、様々な疾患に悩むようになり、破滅への道をたどりつつあるという。人類が神だと思つて招き入れたのは、じつは悪魔だつた：▽▼巨大台風や竜巻など、地球温暖化による異常気象の被害が次々報じられ、開催中のCOP19でも話題である。エネルギー生産など人類の活動で生み出された二酸化炭素が主因、という「仮説」も現実味を増す▼炭素は、エネルギー源として、人間に数々の恩恵をもたらしたが、際限なく利用すれば「悪魔」に変身する、厄介な元素のようである。