

2019. 11. 1
月刊通信

はなしがい

第400号

よりよい未来の教育のために
子どもたちの現実を見つめて



コトバ表現研究所 渡辺知明

〒141-0022 品川区東五反田2-15-6-515
電話&FAX. 03-3445-6499 振替 00130-6-577697

電子メール w-tomo@tokyo.email.ne.jp
http://www.ne.jp/asahi/kotoba/tomo/

頒価50円（1年1,500円千共）

前号に続いてもう一度、夏井睦なつむらさんの本を取りあげます。前著の続編『炭水化物が人類を滅ぼす【最終回答編】植物vs.ヒトの全人類史』（2017光文社新書）です。前著『炭水化物が人類を滅ぼす―糖質制限にみる生命の科学』（2013光文社新書）には糖質制限の話から穀物生産の歴史が書かれていました。今回の本ではさらに一歩進めて、前半が、糖質制限についての総まとめ、後半は、ヒトにつながる生命の歴史から「植物vs.ヒト」の関係が書かれています。じつは前回、話題が広がりすぎるので書かなかったことがあります。夏井さんは「創傷治療」の開拓者なのです。みなさんは、傷は消毒しない方がいいとか、食品用の包装ラップを貼り付けて傷を治す治療法を聞いたことがありますか。

そんな治療法が出てきたのは、ここ10年ほどのことです。とくに火傷について、キズを乾かさないう「湿潤療法」を広めたのは夏井さんです。それが今では医学会の主流になりつつあります。その方法も原理も、それまでの医学の常識を破った考えから生まれました。そして、同じように、糖質制限の考え

もこれまでの食事と栄養と人体の生理についての常識をくつがえすものです。（『傷は絶対に消毒するな―生態系としての皮膚の科学』2009光文社新書）

●夏井睦さんの本の魅力

夏井さんの本は魅力的です。哲学があるからです。疑問があればその根本問題を提起して自ら解いていきます。世間で常識とされていることについてもあらためて調べ直して考えます。その結果をムダなく簡潔明瞭に書いてくれます。それを読むことによつて考える楽しみが味わえます。

もう一つ、夏井さんの思考の魅力は、一つ一つの言葉へのこだわりです。哲学とは概念で考えることですから、当然のことです。「ダイエット」という言葉がその一例です。

今、日本で「ダイエット」というと「体重を減らしてスマートな体型になること」と思われています。しかし、そうではありません。英語の diet の意味は「生き方・生活習慣（食習慣）」のことです。それで、糖質制限が単に痩せるためのダイエット法な

どではないとして、3つの本質をあげています。

- ①糖質に支配された人生を自分の手に取り戻す
- ②糖質により損なわれた健康を取り戻すこと
- ③食べ方を変えることでライフスタイルを変えること

ずいぶん大げさなことを言うと思うかも知れませんが、この本を読めば納得できます。とくに、後半の生命史と人類史については、ぜひお読みください。

●糖質と「糖質依存症」

前回の本で気になった点が今回は明確に書かれていました。糖質とは何か、炭水化物とはどちらがうのかということ。一般に、「炭水化物」と「糖質」との区別がアイマイです。また、「糖類」という用語もあります。その違いがよくわかりました。簡単に言うと、「糖質」とは炭水化物の一部であり、炭水化物のうちの食物繊維以外のもの」です。そして、「糖質」は大きく四つに分類されます。「糖類」というのは、単糖と二糖類のオリゴ糖とをまとめたものです。

- (1) 単糖(ブドウ糖、果糖、ガラクトースなど)
- (2) オリゴ糖(二糖類ーショ糖(砂糖)、乳糖、麦芽糖など、三糖類以上ー難消化性オリゴ糖など)
- (3) 多糖(デンプンなど)
- (4) 糖アルコール

「糖質」と血糖値との関係も書かれています。これらのなかで血糖値を上げるのは、デンプン、ショ糖(砂糖)、ブドウ糖、血糖値を上げないかごく低いものは、オリゴ糖、糖アルコール、乳糖、果糖、ガラクトースです。

今、私が最も関心があるのは「糖質依存症」というものです。夏井さんは次のように書いています。「糖質を摂取して血糖値が上昇すると、脳の一部が反応してドーパミンが分泌され、(側座核(報酬中枢))を刺激して快感を感じる。これはコカインに対する反応と同じであり、ヒトの脳は、コカイン依存性に陥るように、糖質によって糖質依存の状態に陥ってしまう。」「ドーパミンを受け取った報酬系は幸福感を生み出し、さらなる快感を求めてまた穀物を摂取したくなる。これが糖質依存症だ。」

「糖質、コカイン、カフェインは、すべて植物由来の物質なのだ。酒(エチルアルコール)ももとは穀物やブドウの糖質を発酵させたものなので、これも植物由来といえる。」「穀物の主成分はデンプンであり、デンプンはブドウ糖の重合体だ。そして、消化管での穀物の消化とは、デンプンを分解してブドウ糖にすることであり、ブドウ糖は小腸壁から吸収されて血管内に移行する。消化管が穀物用に進化したとしても、「穀物を食べる」↓「ブドウ糖となって吸収される」という過程に変わりはない。」

こうなるとどんな食事をしたらいいのかという問題になります。そこで、炭水化物を制限するときの食事の注意についても書かれています。「では、何を食べたらいいのだ？」という疑問に対する答えになります。肉や魚のたんぱく質はとくに問題ないとして、脂質では、バター、ラード、オリーブオイルはよしとして、マーガリンは否定しています。トランス脂肪酸が動脈硬化やいわゆる「生活習慣病」の原因となるからです。そのほか、果物、野菜、酒類などの食生活についても簡単に解説されています。

●夏井さんの生き方

夏井さんの本には夏井さんの人生観がよく表現されています。いろいろな問題を考えること、本を書くことを心底から楽しんでいくようです。文章はユーモアにあふれて考える楽しさが表現されています。そのような生き方の基礎として、「2…6…2の法則」というものを取り上げています。世の中の人たちを分類すると、上位2割が新しいものを積極的にもとめ、下位の2割が頑固にもその時代の考え方に固執します。そして、あとの6割は「どっちでもいい」というアイマイな態度をとるというものです。

もちろん、夏井さんは上位2割の積極的に新しいものを目指して生きる人たちに属しています。その成果が「新しい創傷治療」の開発に始まって、糖質制限の食事の原理の研究につながっています。「湿潤療法」はずいぶん広まりましたが、糖質制限による食事法は、まだまだ少数者の世界です。しかし、数十年の後には、このような食事法がほとんど常識として通用するようになるかもしれません。