



Tom's トムズの “知っところ” コラム

VOL.41



なぜ肥満になるのでしょうか？

2010.9.20

き げ 飢餓との闘いの結果

ヒトは、進化の過程において、常に飢餓(食べ物がなくて飢えること)にさらされてきました。そこで生命を維持するために、グルカゴンやアドレナリンといった血糖値を高めるホルモンを何重にも用意するなど、さまざまな安全装置を獲得してきました。

これに対して、血糖値を下げるホルモンはインスリンのみしかありません。進化において、飽食の時代を迎えることは想定されておらず、まったく経験したこともなかったからです。たまたま食糧が確保された時には、余分なエネルギーを脂肪組織に蓄積するようにしてきました。これがエネルギー節約遺伝子です。その遺伝子を持たず、体内に効率的に食物(脂肪)を貯蓄できないような人類は淘汰されていったのです。

節約遺伝子

日本人は節約遺伝子を持つ比率が高く、全体の約40%にも達します。今日、飽食の時代を満喫する日本人の遺伝子には、十分に食べられなかった厳しい時代の名残が残っているのです。それに比べて欧米人は、節約遺伝子を持つヒトが10%以下しかいません。欧米は歴史的に食糧に恵まれていたので、節約遺伝子を持つヒトが少ないようです。節約遺伝子は、飢餓の時代を生き残るために必要な遺伝子でしたが、食糧難が解消された今日となっては逆に不適応な遺伝子となり、飽食の現代には肥満の原因となりました。

このことはオランダにおける事例で実証されています。第2次世界大戦が終了する1944年の9月から1945年5月までの8ヵ月間、ドイツ軍はオランダへの輸送路を完全に封鎖し食糧供給を遮断しました。オランダの冬は雨が多く、食糧ばかりか燃料も無い人々は悲惨な飢餓生活を強いられたのです。そのような最悪の状況下でも生き延び、生まれた子供達を調べたところ、妊娠中に6ヵ月以上飢餓を経験した母親から生まれた子供は、成人になると80%以上が肥満になる傾向がありました。胎児が栄養不足となり、エネルギーを節約しなければならないという記憶遺伝子がインプットされた結果、肥満になったと考えられるのです。

有酸素運動のススメ

しかし、体重を調節し、食欲をコントロールするメカニズムが分かれば、肥満は抑えることができます。まずは運動でエネルギーを消費するように心がけましょう。運動することで筋肉が強くなると、インスリンが働きやすくなり、基礎代謝が上昇します。有酸素運動としてウォーキングなどで、節約し蓄積してしまった脂肪を燃焼し、基礎代謝を上げ、エネルギー消費が底上げされれば、太りにくい体質になります。これは理論的には良いのですが、続けられるかどうかが問題です。

普段の食生活では、野菜や豆類などから食物繊維を多く摂るようにしましょう。食物繊維は余分な脂肪を体外へ排泄する助けとなります。

食欲の秋はスポーツの秋でもあります。この秋を体質改善の機会にしてみませんか？

