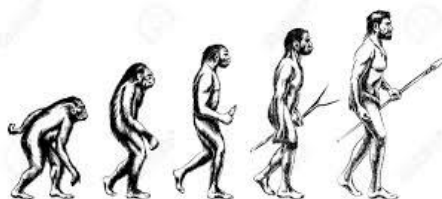


堺にある小学校で行われる、健康イベントの中で、小学生に食育の話をして欲しいとの依頼がありまして、さて、どんな話をしようかな？ と考えながら、これを書いています。今は、小学生でも食生活の乱れから、生活習慣病になる子がいるかと思えば、高学年になると、ダイエットを意識して食べない、痩せすぎの子がいたり、食べることをまじめに考えると、なかなか難しいものです。

生き物は、進化の過程で獲得した食べ方を変えてはいけない

これは、有機農業の保田茂先生の言葉です。ツバメは、空を飛ぶ虫を食べます。それは、ずっと昔から変わらない行為。ツバメが突然、木の実を食べたりはしないのです。では、人はどうでしょう？

人がサルだった頃、人に進化できたサルと、サルのままのサルとは、何が分かれ道だったのでしょか？



祖先は、700 万年前、寒冷期の食料が乏しい中

で、硬い殻に包まれた木の実や、根っこにあるデンプン食べて生き延び、200 万年前には、火を使ってデンプンを消化できる形に調理して食べることで、多くの糖質を獲得しました。そのたくさんの糖エネルギーのおかげで脳が2倍くらい大きくなり、集団で上手く狩りができるようになり、生態系の頂点に君臨できるようになったのです。脳の唯一の栄養源は糖ですから、その糖を獲得できたことが、進化に繋がったという訳です。

さらに、石器時代の歯にこびりついた歯石から、何を食べていたかを調べた結果、摂取カロリーの50%が糖質だったことも明らかになっています。

その後人は、それぞれの地で、最も栽培しやすく、収量があり安価で糖質を確保できるものを主食としました。それは、フランスなら小麦で、日本なら米です。

最近、先進国で得られたおよそ1万5千人のデータが分析され、糖質の摂取量と死亡率の関係が明らかにされました。その結果、糖質の摂取量を減らしすぎると死亡率が上昇。一方、摂りすぎても肥満や生活習慣病により死亡率が上がるのが分かりました。

では「最も死亡率が低い糖質の摂取量」というと、全カロリーの50～55%と判明したのです。

なんと、石器時代と同じです。

具体的には、毎食お茶碗に1杯程度。お弁当の半分

は、ごはんにしましょう。という量です。日本人がご飯を食べる理由は、ここにあります。こんなことを考えていたら、コロナで中止の連絡が入りました（汗）。でもまあ、小学生にはあまりウケない話かな（苦笑）。【管理栄養士 坂東武子】

