

健康寿命

延ばすには

53

長野松代総合病院医師 前川 智

人類の歴史をひもといてみると、糖質制限食のような食事は必ずしも異常でないことがわかります。むしろ、現代のように主食として穀物を多く取る食生活は昔では考えられないことでした。

昔は不足 今は過多

人類が誕生してから約700万年といわれていますが、農耕による穀物の栽培が始まったのは1万年前であり、定着したのはほんの5000年前くらいからです。日本においては、米の栽培が始まったのは2500年前の弥生時代といわれており、それ以前の縄文時代には穀物の常食はなかったと考えられています。

縄文時代の人々は狩猟と採集で食事をまかなひ、木の実、魚、果実、野草、小動物といったものが中心でした。こうした食生活では、糖質量が全体に少なく、血糖値が上昇するということとはほとんどなかったと考えられます。最近では「肉食ダイエット」という言葉も流行し、昔人間は元来肉食動物であつたというように解説を書いている本もあります。

しかし、肉食といえますと、現代のイメー

ジから、昔は牛肉、豚肉、鶏肉のような肉ばかりを食べていたと思われ、頻繁に肉の狩猟に成功していたとは考えがらなく、むしろ魚や木の実の方をよく食べていたのではないかと思われ、私は、元来人間

は雑食であつたのでは、晴らしさが、歴史からもうかがえます。また、現代に至るまで、人々にとって糖質は「生きるために欠かせない栄養」でした。米や麦、芋などは貴重なエネルギー源であり、たくさ

生き延びるために重要な役割を果たしてきた栄養素でした。ではどうして人類の繁栄の立役者である糖質が現代では、悪者扱いされるのでしょうか。現代では、コンビニやスーパー、自動販売機などで、いつでも簡単に糖質を取ることができます。白米、パン、麺類、お菓子、果物、ジュースなど、身の回りには糖質を多く含む食品があふれていて、現代人の多くが日々糖質を取り過ぎてしまっ

同じ糖質でも意味合いは…

が豊かさの象徴でもありました。

農作業や力仕事で中心だった時代には、食べた糖質はしっかりと体で消費されていたため、「糖質を十分に摂取すること」は健康を守る上でとても大切だったのです。さらに、人間の脳は多くのエネルギーを必要とします。その主な燃料になるのがブドウ糖です。つまり糖質は、人類が活動し、

代なのです。糖質を取り過ぎると、血糖値が急激に上昇します。すると、それを下げるためにインスリンというホルモンが大量に分泌されます。この状態が長く続くと、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、脂肪肝、動脈硬化など、さまざまな生活習慣病につながっていきます。

その一方で、車移動や冷暖房完備の中のデスクワークが増え、昔に比べて体を動かす機会は大きく減りました。つまり現在では「糖質を消費する量」より「糖質を摂取する量」の方が多くなりやすい時

また、糖質を取り過ぎると、前回述べた食後に血糖値が急上昇してしまう「血糖値スパイク」を起こして、血管への負担が大きくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクになってしま

《第4土曜日に掲載》

縄文時代



現代

