

おきなわ長寿再生

食料の大変化で肥満

随想

10月

南洋の事例参考に

佐々木 敏



人と暮らしの間に

創刊

60

沖縄タイムス

メタボリック症候群、通称メタボはたいへんな流行語になった。必ずしも「メタボ＝肥満」ではないのだが、太りすぎは高血圧や糖尿病などの原因となり、われわれの健康をおびやかしていることは確かである。

では、世界一の肥満国はどこか。アメリカ？

ノーだ。調査の方法や年度によって異なるのだが、トンガやサモアなど南太平洋に浮かぶサンゴ礁の島国か、バルバドスやトリニダード・トバゴなどのカリブ海南部の島国のどこかだと思っただけぼんやりしない。

肥満度(ボディ・マス・インデックス、BMI)が三〇以上という人の割合を調べた資料によると、サモアが55%で最も肥満の多い国となっている。BMI三〇といえは、身長一六五センチの人(私がそつだ)なら八二キロになる。私の体重は五八キ

だから二十四キロも重い。同じ重さの荷物を背負って一日歩けといわれたらかなり辛そうだ。地球温暖化の前に国民の体重で島が沈んでしまうんじゃないかという悪い冗談を思いついてしまった。

しかし、大昔からこんなに超肥満だったわけはないようだ。たとえば、戦前のトンガ島民を撮った写真を見ると体格はよいが目立った肥満はない。十九世紀末、西洋文明に失望したフランス

人画家、ゴッギャンは、南洋の楽園を夢見てタヒチに渡った。その自然と女性たちを題材にしてたくさんの名画を残している。彼女たちは豊満であるもの行き過ぎた肥満ではない。豊満が肥満に化けたのは、どうも戦後らしい。

大きな変化とともに起こった。たとえば、トンガの主食であったタロイモやサツマイモはアメリカやニュージーランドから持ち込まれたパンに取って代わった。なお、タロイモは里芋の仲間である。イモには水分と食物繊維が多く、そのためかなりの量を食べなければ十分なエネルギー(カロリー)を確保できない。一方、パンは乾燥して食物繊維も少ない。少量で十分なエネルギーを持っているうえに食べやすい。

問題は、人はエネルギーを計算して食べるのではなく、やや乱暴な言い方をすれば、胃袋がいっぱいになるまで食べる性質をもっているということだった。イモを食べてきた胃袋は大きい。その胃袋でパンを食べた。一度に食パン一斤を食べるという話さえある。さすがにまゆつばだと思

一方、こんな説もある。南海の孤島で生き延びるには、エネルギーを有効に利用できる効率の良い体を作る遺伝子が有利で、このような人たちが生き残って現在の島民となった。そこにエネルギーが過剰な食料が届いたからこうなったとする説である。「飢餓遺伝子説」という。

南の島、イモ食、欧米化、コンビーフ、そして肥満の蔓延。沖縄の健康問題は、もっと深刻な形ではるか南の島ですでに起こっていた。これを他山の石、ならぬ他島の石とするか否か。問題は解決策だ。遺伝子を入れ替えるか、生活習慣を見直すか。いま、県民一人一人の選択が迫られている。

(東大大学院教授)