

霊長類から学ぶヒトの食生活

聖和大学

井頭均

(IGASHIRA HITOSHI)

1、はじめに

厚生労働省によると日本人の平均寿命は男性が約78歳、女性が約85歳で、日本はまさに世界一の長寿国である。健康な状態で長く生きることが理想的なことから、日本人の健康に対する関心が高くなるのは当然のことである。また、学校教育においても、積極的に生きることの最も基本的な行動のひとつである食生活や食物と栄養、料理などについての正しい知識と習慣を習得させるために、食学という科目を新たに導入しようとする動きもある。

本発表では、個々の食品のどんな成分が、我々の健康にどのような効
果があるというような話ではなく、霊長類の進化の歴史を通して我々人間の食生活がどうあるべきかを考えてみたい。あるいは、ゴリラやチンパンジーなどヒトに一番近い類人猿の食生活などを参考にして、ヒトの健康な食生活について考察したいと思う。

2、食物からみた霊長類の進化

日本モンキーセンター所長の河合雅雄は、霊長類の進化を食べ物の変化という観点から次のような5段階に分けている。

表1、食性からみた霊長類の進化(河合雅雄)

段階	食性
1	虫食い
2	虫食い+果実
3	虫食い+果実+少量の葉
4	主食の葉+果実
5	葉+果実+肉食の雑食性

3、住みにくい熱帯林

哺乳類は新生代に入って大繁栄を遂げ地上のほとんどの地域に適応放散したが、森林の樹上

にはあまり進出しなかった。樹上生活者としてはコウモリ、モモンガ、リス、そしてサルの間くらいである。

植物量や生産量の多い熱帯林に生息している哺乳動物量が少なく、植物量も生産量も少ないサバンナのほうが生息している動物量が多い。

表2、有機物の生産量と哺乳類の現存量(1ha当り)

	有機物生産量(t)	現存量(kg)
熱帯雨林	30~40	20~30
サバンナ	3~4	200

熱帯林の植物、特に常緑樹は葉にアルカロイドやテルペノイドなどの有毒成分や、消化吸収を阻害する物質をもっているものが多い。

4、熱帯林の防衛網を突破した霊長類

(1) 消化器官の特殊化

消化管を太く長くするなど特殊化してセルロースを消化吸収できるようになった。

(2) 食品の分散化

ゴリラやチンパンジーは同じ木の葉を一度にたくさん食べるのではなく、少しずつ移動しながら色々な種類の葉を少しずつ食べ、有毒物質の分散化を図っている。

5、ゴリラやチンパンジーから学ぶ食生活

いくら体に良いからといっても、ひとつの食品を一時に大量に摂取し続けると悪影響を及ぼす場合がある。農作物のなかには体に良くない天然の有毒物質を含むものが少なくないし、ほとんどの加工食品には防腐剤や着色剤などが添加されている。食品中の有毒物質の分散化を図るとともに栄養のバランスをとるには偏食を避け、なるべく多種類の食品を食べるように心掛けることが大切であろう。