



『口の進化』

寺下邦彦

「身体は食べたものでできている」

これは食育で私たちの合言葉になっていますが、人が古代から進化してきた過程で、体の構造はまさしく、食べたもので出来ています。

さかのぼること5億8000年前、地球上に発生した生命に、まず口が飛び出して最初の器官が誕生したそうです。その後消化管が伸びていきます。これは『おもしろい歯の話』（大月書店）（著者の磯村壽賀人先生は府学歯の広報委員会の大先輩）本から頂いた画像です。

どのような環境で何を食べているかで、いろいろな動物として分化したのでしょうか。

噛むことだけに特化したようなサメ、ワニ、ピラニアのような生き物がいます。

しかし、人は柔らかい体で2本ずつの手足が生え、知恵を授かりました。大きな力や、大きな顎はありません。

現代まで生き抜いてきたことは大変なことだったろうと推測されます。

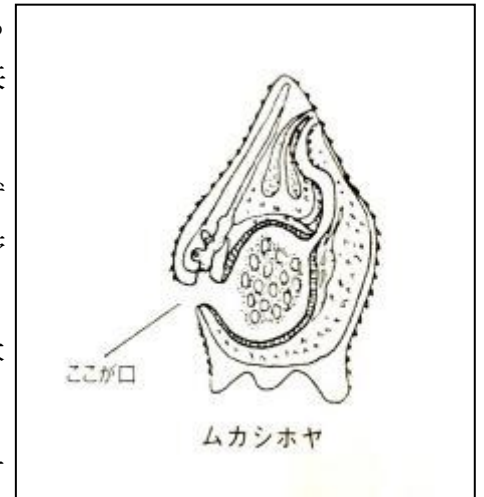
「人類はつねに闇を恐れてきた。何百万年ものあいだ洞窟や穴の中に身をひそめ、闇の中では姿の见えない猛獣たちがうなりながらにおいを嗅いで—あるいは音もなく待ち伏せして—いたからだ。明かりがあれば、たとえどんな小さな明かりでも、いくぶんかは闇を追い払い、最悪の事態を想像する余地が少なくなるはずだ。」（『ブラインドサイト』P.ワッツ著 創元SF文庫より抜粋）

小さい子供が闇を怖がり、寝る時も明かりをつけるようにせがんでも、全く仕方がないことです。大きくなるにしたがって、暗くても安全で寝やすいことが分かってきます。

食べることも同じです。小さいころ、好き嫌いがあって当然です。少しの勇気と、好奇心があれば食べてみようとするでしょう。周りの大人が普通においしそうに食べることが重要です。「なんでも食べよう」を実践しましょう。子供は親の食べないものは食べません。大きくなってはじめて見た食べ物を警戒します。

これは当然のことです。このようにして、現代まで人は生き抜いてきたからです。

私についていえば、「ふぐ」を食べられませんでしたから。父が怖がりですか？食べなかったのが原因でしょうね。



人類学で言う、ミッシングリンクというのは。類人猿からホモサピエンスに進化する過程の証拠が見つかっていないというものです。ですから、人は猿人からの単純な進化ではないのではないかという説が出るくらいです。学生時代の人類学授業で大変興味をそそられるテーマで、SF心を刺激されました。

例えばですよ、ヒトはよその星から来た宇宙人だった。なんてことも考えたりしませんか？

でも、進化論的にはそれはあり得ないのだそうです。同じ細胞で、環境が同じでない限り、発生起源が違う細胞、違う環境でヒトのような同じ形態にそれぞれに進化することは偶然でも、万に一つもないということです。もし宇宙人がいたとしても、起源が違えばヒト型ではないということです。これは、ホーガン著『星を継ぐ者』というSF小説で教えられました。



このSFは、ミッシングリンクと進化論のパラドクスをテーマにした傑作です。

“宇宙進出できるようになった近未来、月世界で宇宙服を着た5万年前のヒトの死体が発見された。地球で調査のための研究者が世界中から集められ、この謎の解明に取り組むという物語”です。科学者たちが解きほぐしていく糸をヒントにして進化の理論を展開し、主人公の博士に作者は素晴らしい発想で考えをしゃべらせるのですが、むろんこれはSFですから現実とは何のリンクもしていません（当たり前か）が、調査を進める過程、チームが考察を出し合う場面展開には大いに感心をさせられます。

『ネアンデルタールと現代人—ヒトの500万年史』（文春新書）河合 信和（著）によると、猿人からヒトへの進化の謎を世界中の科学者がひたすら追いつけているのがよくわかります。

まさしく、前出の小説のようです。ネアンデルタール人は東アジアでは見つかっていませんから私たち（アジア人）の直系の祖先ではないようです。万一系統がアジアまでやってくるとしたら、さらに50万年かかるのだそうです。その前に北京原人やジャワ原人が見つかるからこちらの系統の進化が有力です。ただ、猿人がヒトへ変化する何があったのでしょうか？



地球規模で起こった気候の変動だろうと推測しています。森林の大幅な減少でサバンナが広がったため草原での生活を余儀なくされた。肉食獣の残した死肉をむさぼるヒトが推測されます。骨の缶詰といわれる骨髄や、骨にへばりついた肉をはいで食う生活が石器をもたらしたのでしょう。

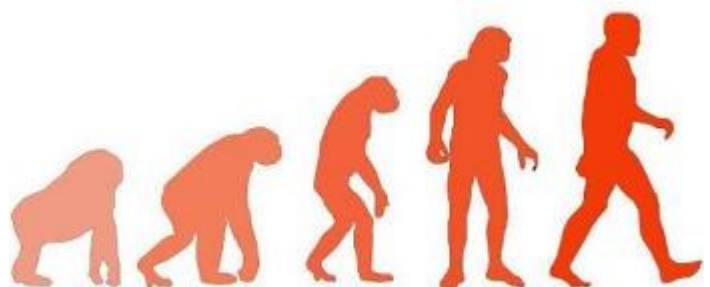
おもしろいことに、北京原人は洞窟に潜んで生活していた証拠は見つからないのだそうで、堂々と草原で生活していたといえます。私は見たことがないのですが（当たり前か）、ネアンデルタール人はものすごい筋骨隆々とした野人（猿人）だったそうで、でも普通の服を着て整髪したらニューヨークの地下鉄に乗っていても分からないだろうと研究者は述べています。しかし、ハワイのビーチなら、だれもが驚いて見るだろうとも。

（寺下邦彦）



「ヒトの進化」消しゴム

・・・猿から消して行くと、人に進化する



人類の進化

○ 『コーヒーは体に良いのか悪いのか？』

最近参考にさせていただいた『糖質ゼロはかえって太る！』の大西睦子先生が、コーヒーについて述べておられるので紹介しようと思った。ちょうどその矢先、朝の『羽鳥モーニングテレビ』で、『飲む人は飲まない人より長生きする可能性がある？——ハーバード大の研究』とタイトルが付いていました。

あれ、それってどうなんだろう？

大西睦子先生は、まさにハーバード大の研究をもとに報告されているので以下に抜粋して紹介する。



『コーヒーに発がん性があるという説は本当？』

ハーバード公衆衛生大学院は、科学的根拠に基づいたダイエット&栄養の情報を、臨床医など医療従事者、メディアや一般の人向けに提供しています。その中で、「コーヒーと健康」に関するいくつかの疑問に、同大学栄養学科のロブ・ヴァン・ダム教授が、自身の研究から答えているものがあります。さっそく、見ていきましょう。

[1] コーヒー愛好家の良いニュースとは？

ダム教授らハーバード大学の研究者は、約13万人の健康な男性と女性のボランティアを対象に、コーヒーの摂取と死亡率の関係を調査しました。

研究開始当時、対象者は40～50代で、その後18～24年間の追跡調査を行いました。期間中に、コーヒーの消費量を含め、対象者の食生活やライフスタイルの習慣を追跡し、さらに死亡した人を記録。コーヒーが、がんや心血管疾患などあらゆる原因による死亡のリスクには関係がないという結果が出ました。

さらに、1日にコーヒー6杯まで飲んだ人でも、死亡のリスクは増加しませんでした。つまり、一般の人にとってはコーヒーが、深刻で有害な健康への影響がないことを示しています。

■参考文献 American College of Physicians. 「The Relationship of Coffee Consumption with Mortality」

[2] コーヒーが有害ではないことが、どうして重要な研究結果？

コーヒーは、喫煙や飲酒などと同じように、不健康な習慣というイメージがあります。そのため、コーヒーが好きなのに、飲む回数を減らしたり、やめるための努力をしている人も多いでしょう。ですから、コーヒーが有害ではないという結果が重要なのです。

さらに、大西先生は、「コーヒーは1日5、6杯までがよいのかなあ」とも言っておられます。

「コーヒーは健康を害することはない」ということで、テレビでの「長生き？」までは言っていない。

さて、いろいろな食品についての情報が入ってくるのは良いのですが、以前まで「よくない」と言っていたものが体に良いことになったり、「よい」と思ったものが急に控えるべきだといわれたり。

「何がよくなって何がよくないのか、最近よくわからなくなってきた」と思いませんか？

あるバラエティー番組で、食育研究家が語っていました。“くりーむしちゅー”の有田氏がその先生への質問で「体に良い食べ物を教えてください。何を食べたらよいのですか？」と聞いたところ。

「わかりません。なんでも食べることです」と言っておられました。・・・正直な先生です。「知らない」とはなかなか言えるものではありません。

「記憶にありません」は簡単に言えるようですけどね。

(寺下)

通信Q&A

Q: どうして節分に豆をまくの? (6歳)

A: 「鬼がなぜ豆がきれいなのか? 豆には穀物の霊がやどっていて 不思議な力がある。だから、豆をぶつけられると鬼は、力がでなくなってしまう。」のだそうです。

紹介:『紙芝居 なぜ、せつぶんには豆をまくの?』作: 国松 俊英 絵: 藤田 勝治 出版社: 童心社

節分と言えば2月3日ですが、二十四節気では節分は、**立春、立夏、立秋、立冬の前日の事**を言いますので年に4回あるのですが、2月3日の立春はその年初めての春を迎える事ですので、室町時代あたりから節分というと2月3日(立春の前日)の事を言う事になりました。



沖縄に「豆まき」はないけど『ムーチャーはあるよ!』

竜門陽子

『無病息災・厄除開運』その他諸々の成就を願う気持ちは、時代、季節を問わず気にかかるものです。

年が明け、立春に向けて世間では、恵方巻のポスターが目立ちます。今では全国的に広まった恵方巻ですが、正確な起源は不明です。江戸時代末期に大坂の船場で行われていた風習がいったん廃れ、復活したのは1970年代の大阪海苔問屋協同組合が開いたイベントがきっかけだと言われています。

いくつかある節分の風習ですが、有名なのは豆まき、柗いわしを飾るなどでしょうか。そうすることで、季節の分かれ目に蔓延る邪気を払います。

ここで一つの風習をピックアップしてみます。豆まきです。

『鬼は外、福は内』と言いながら豆をまき、年の数を食べます。一つ多く食べると、無病息災の効果があるとか。

さて、土地によって様々な風習があるのですが、沖縄県にスポットをあててみます。食文化の違う南国でも、豆まきやいわしはあるのでしょうか。ありませんでした。

ただ、沖縄在住の人たち曰く『ムーチャーはあるよ!』と。

ムーチャー?

これは、白玉粉を臼などでつくことなく手でこね、白糖・黒糖や紅芋で味をつけ、月桃の葉で包んで蒸した餅菓子です。

沖縄では旧暦で行事を行うことが多いのですが、この『ムーチャーの日』もそのようで、旧暦1 2月8日(現在での1月下旬から2月上旬)、仏壇や神棚に無病息災・厄除けを祈願してムーチャーを供えます。沖縄の古い伝説に基づいた行事です。

とくに、男子が誕生して初めてのムーチャーの日は盛大で、今年は私の家でも沖縄から『ムーチャー』をたくさん送ってもらいました。味は、月桃の味がかなり効いていて、ほんのり甘く、よく伸びるおいしいお餅でした。

これを年の数だけ食べると縁起が良いとのことで、こちらの豆と存在が似ています。また、このムーチャーを蒸した汁を庭に撒くそうで、その時の掛け声が『ウネーフカ フコーウチ』だそうです。『鬼は外 福は内』です。

このころがいちばん寒い時期で、『鬼餅寒(ムーチャービーサ)』と言われているそうです。



編集メモ

平成27年度当委員会委員の青木建雄、福田哲巳 両先生が大阪府教育委員会表彰をお受けになられました。

訃報 1月27日 三輪昌義(68)先生がご逝去されました。食育委員会創設当時の役員メンバーで、当時は副会長、そして今まで監事をされておられました。的確なご意見を拝聴しておりまして、最近では「出席できなくてごめんな」と、メールをいただいたばかりでした。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。