

# 時評

佐藤洋一郎 総合地球環境学  
研究所副所長・教授



さきごろの健康診断で血圧が高めと指摘された。もともと太り気味なこともあって、周囲からは日ごろの不摂生をとがめられることとなった。食べ過ぎた、飲む回数が多すぎる、運動不足などなど。最近では「メタボ」などという奇妙な言葉が横行

し、私も強制的に「メタボ」の仲間に入れられてしまった。

しかし「メタボ」という言葉は、もともとはメタボリズム、つまり「代謝」を意味する言葉で、「メタボリック・シンδροーム」とは代謝の異常を意味している。「メタボ」と太っていることとは同義ではない。それ

## 「メタボ」の横行

に、「メタボ」とは、腹部肥満のほか、「高血圧、高血糖、高脂血症のうちの二つ以上を伴うもの」なので、わたしはぎりぎり「メタボ」ではない、などと「負け惜しみ」をいつている。

それにしても改めてテレビのコーナーをみていると、健康食品、医薬品、運動器具などに

に、この三つは人間の生存には欠かせないものである。乳児など、糖の供給を一日止められると生存があらうくなる。炎天下での作業で熱中症にかかった患者には水だけでなく、適量の塩分補給が必須だという。糖分、塩分、脂肪分。適量の摂取は生存と健康維持には欠かせない。

## 糖、塩、脂肪は“悪者”？

はきつと事態は好転しない。不景気の時代の生産調整と一緒

ど、なんと健康にかかわるものが多いことか。なかでも、食に関するコーナーはほんとうに多い。

飽食の時代に生きる私たちも、つい五十年前には飢えにあえぐ生活を送っていた。今でも世界の各地には、飢えにあえぎ、それがもつて命を落とす多くの子どもたちが大勢いる。彼ら、彼らの親たちには三つの要素はまさに栄養である。飽食の日本

で、それではギリ貧である。よし、輸入農産物の消費を減らすことにしよう。だいいち、我慢のストレスは精神衛生上もよくない、と詭弁を弄し、せいぜい運動に努めることにしたので

「高血圧、高血糖、高脂血症」に肥満をくわえた四症候を「死の四重奏」と呼ぶとかで、それでテレビでも、糖分、塩分、脂肪分が悪者にされている。しか

のメタボが、経済力にまかせて

食料を買いあさったその結果であることを考えればまさに、これら三つの要素を「余分」というのはすこし言いすぎである。とはいえ「太りすぎ」をいわれると、多少耳の痛いところもある。食べる量を減らすか、はたまた飲む回数を減らすか。しかしこうした「究極の選択」で

◇さとう・よういちろう氏 京都大学大学院農学研究科修士課程修了。静岡大助教授を経て2008年10月から現職。植物遺伝学専攻。著書に「稲の日本史」(角川書店)「DNA考古学のすすめ」(丸善ライブラリー)など。