

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.21 日本人と 欧米人の違い

桜吹雪の舞う中、私は健康道場で座禅を組んでいる。和尚のいざないのもと私が糖尿病になった理由を求めて時空間を彷徨い歩いている。そして今、弥生時代にたどり着いた。

弥生人は米を主食にすることで飢えを凌ぐ術を手にした。多少収穫が悪くても狩猟の時ほど飢えることがない。そのため体内に上手くエネルギーをため込む術を失ったのだ。

日本人にとって最大の不幸は選んだ穀物が米であったことだ。他の穀物とは異なり米は90%が糖質からなる。他と比べてカロリーも低い。血糖は急に上がってすぐに消えてしまう為、インスリンの分泌はピッと上がってパッと消えるイメージだ。

ライ麦は糖質が85%と少なく、7%の脂質と15%の蛋白を含んでいる。しかも食物繊維は100g中13.3gも含んでいる。カロリーも米の倍はあるため血糖はゆっくり上

がる。インスリンの分泌はダラダラ上がっていつまでも続くイメージだ。このインスリン分泌の状態が2000年以上も続いた。だから日本民族は欧米人に比べてインスリンを分泌する能力が低くなってしまった。

物が無い時代には食物繊維が多かろうが少なかろうが取り敢えず血に変えてしまえばかりに日本人の体質は効率が良かった。生き抜いていくうえでは。しかし、飽食の現代ではそれが仇となり、何でも吸収しちゃうと処理ができなくなる。処理能力をオーバーしちゃうから血糖値も高くなる。何てったって日本人のインスリン分泌はピッと出てパッドから。インスリン分泌が少ない体質になってしまったのだ。長年の生活環境のおかげで。「やってくれるな。弥生人！」君たちがあの時米でなくライ麦に手を出していてくれれば2000年後の我々は糖尿病に苦しまなくて済んだかもしれないのに。

闇の中におぼろげに光がさしかかってきた。私が糖尿病になってしまったルーツが少しずつではあるが漠然と見えてきたような気がする。そして、この後、和尚の講和は近代へとスウィープする。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村 陽 一