

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.46 食べる本性と 食べない理性

庭園では桜の花びらがはらはらと舞い落ち、沿道を薄紅色に染め上げている。そして遠くから子供たちの無邪気な声が聞こえている。

「どうじゃな、姫。少しは現実が見えてきたかな。自分に都合の悪いことに背を向けることは簡単じゃ。欲に手を伸ばす。これまた自然体。人の有り体としてはごく当たり前かもしれん。しかし、よく自然界を見渡すがよい。百獣の王も、空腹でなければいくら目の前をシマウマの群れが通ろうが素知らぬかをしておる。身体の中にエネルギーを蓄えておくというシステムが構築されておらぬが故の事じゃ。一方、人間はどうか？人間の祖先は進化する過程で何の武器も与えられておらぬ。俊足も牙も、鋭い爪も与えられなかった。与えられたのは知能のみじゃ。弱い人間の祖先が飢餓の中を生き延びていくためには頭脳を十分に働かせ

るしかなかった。食べれるときに食べておく。余ったエネルギーは脂肪として蓄積し、飢餓になれば貯めた脂肪を燃やしてエネルギーに変える。弱い立場の人間が生き抜くために獲得した術じゃ。この習性を飽食の時代に続けてしまうと、エネルギーの破たん状態になる。」

姫は座禅を組んだまま、和尚の説法を心で聞いている。

「されば和尚。私はどうすればよいとおっしゃるのですか？」

「行くも自分。引くも自分。己が望むようにすれば良い。じゃが、いずれにしろその結果は自分の身体で代償せねばならぬ。」

姫はよく内容が理解できぬまま取り敢えず返事をした。

「は〜。」

「喝！」

和尚の警策が姫の肩に喰いこむ。

「よいか、食べれる時にできるだけ食べてエネルギーを蓄えておこうとするのも人間の本性。じゃが、理性をもって食べないように意思コントロールができるのも人間の利得。進化の過程でセルフコントロールする理性を勝ち取った主らの生き延びていくための術じゃ。」

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