

人間だけが持っている澱粉分解酵素

人間が穀物を食べる動物である証拠は、肉食、草食動物にはないアミラーゼ（澱粉分解酵素）を唾液の中に持っていることです。人類は澱粉を含まない母乳を唯一の栄養としている乳児時代に、すでに大人の10分の1程度の澱粉分解酵素を、その唾液の中に持っていて、多少でも澱粉（穀物食）を含む食事を与えられると、すぐさま大人なみの酵素を分解できるようになる仕組みになっています。

この現象は、肉食動物や草食動物には見られません。両者には澱粉分解酵素はなく、人間の唾液に蛋白質分解酵素がないことを合わせ考えると、人間は少なくとも澱粉食を摂る動物であることが理解できるでしょう。人間の唾液中の澱粉分解酵素は、また、食塩によって活性化されるため、穀物を食べる限り塩が要求されるのです。

酵素は遺伝子によってつくられ、それが定着するためには何万年もかかるようです。たとえば、アラスカに住むイヌイットですが、肉食ばかりの生活を続けてきた彼らは、砂糖や穀物を摂らない環境に順化して、その唾液の中に澱粉分解酵素や砂糖を加水分解する酵素を持っていないとのこと。

私たち日本人の小腸は、乳糖を分解する酵素であるラクターゼが欠如しています。乳糖とは哺乳動物の乳の中にある糖分のことです。このラクターゼは乳児には認められるけど、離乳期になると消えてしまいます。これは離乳を促すメカニズムの一つだといわれますが、欧米人には、大人になっても、このラクターゼが小腸内に残っているので、老人になってからでも牛乳を飲めることになっているのです。

日本人の食物アレルギーの半数近くは、この牛乳および乳製品のせいだという研究報告もあります。牛乳が日本に渡来したのは7世紀頃といわれ、その後の江戸時代にもオランダ人が持ち込んだという記録はありますが、日本人の食生活のなかに定着しませんでした。いずれにせよ、日本人も含めて東洋人は牛乳を飲まない民族であったことは、その遺伝子が説明しています。

戦後、日本は牛乳の栄養価を高く評価して、学校給食に欠かせないものとなりました。ところが、昔はなかったアトピーや花粉症、気管支喘息が増えたのは、このあたりからきているとも考えられています。牛乳について付け加えておかなければならないことは、牛乳による女児の早熟についてです。妊娠牛の乳は女性ホルモンのエストロゲンやプロゲステロンの濃度が高く、これを学童に与えれば女児は早熟し、男児は中性化するとのこと。

肉を食べると高蛋白、高脂肪となります。牛や豚の飽和脂肪酸は、植物の不飽和脂肪酸より固まりやすい性質を持っています。牛や豚の体温は人間より高く39℃くらいなので、飽和脂肪酸は固まることはないけど、人間の体温の36.7℃では、固まってきます。そこで、平均体温が欧米人の37℃より低い36～36.5℃くらいの日本人には肉は不適である、ということもできます。

その点、植物や魚の脂肪は飽和脂肪酸より不飽和脂肪酸の割合が高く、日本人には肉より魚、野菜のほうが適しているわけです。

ことに、魚に含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）という不飽和脂肪酸は、肉の脂肪とは逆に血液の粘度を下げるとともに赤血球を柔軟にし、狭い末梢血管の中でも通過させることができます。

肉を食べたあとの赤血球はべたついていて、末梢血管を通過できなくします。そして、赤血球が末梢血管を通過できなければ、体の隅々にまで血液が酸素を供給できなくなります。この現象が脳に起きると、いわゆる“ぼけ”が始まるわけです。

