

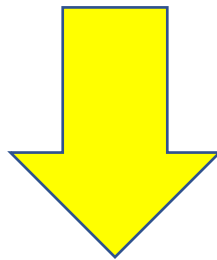
# 歯の種類からみた理想の食生活

本文引用～「SIGNATURE」の記事より  
執筆者：石原結實  
医学博士・長崎大学医学部大学院出身

ガンをはじめ心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病は、第二次世界大戦後、特に、日本の高度経済成長が始まった昭和35年（1960）以降、そのタイプが変化してきました。その頃から、欧米人の死因の1位で、日本人にはごく少なかった心筋梗塞が激増し、胃ガン、子宮頸ガンといった日本型のガンは減少し、その代わりに、**肺、大腸、乳・卵巣・子宮、前立腺、膵臓、肝臓などのガン、つまり欧米型のガンが増加してきたのです**。また脳卒中も、昭和30年以前には脳出血がほとんどだったのに、今の日本人の脳卒中はほとんどが脳梗塞（脳血栓）です。一世代前までは罹患することが少なかった**痛風、糖尿病、脂肪肝も激増の一途をたどっています**。

一言でいうと、日本人の病気のタイプが欧米化してきたのです。文明の発展とともに生ずる社会のストレスなどの要因ももちろん関係はあるのですが、とりわけ重要なのは、戦後、特に昭和35年以降に豊かになった食生活です。つまり、**戦後の高タンパク、高脂肪食は、ガンのタイプを欧米化させ、ガンの発生率を増加上昇させることになったわけ**です。

俗にいう高栄養食品がなぜに、発ガンをはじめ、諸々の生活習慣病の元凶になるのでしょうか。



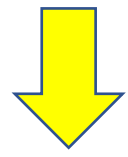
陸上で最大の動物の象は、体重が6,000キログラムもありますが草しか食べませんし、我々に栄養満点の牛乳や牛肉を提供してくれる牛も草食です。あれだけ遠く走る馬も、強靱な角をもつサイも草しか食べません。彼らは平べったい草食用の歯しかもっていないからです。逆にチーターやトラ、ライオンの血液をアルカリ性にさせようと草を与えても、まず口にしません。彼らは尖った肉食用の歯しかもっていないからです。 翻って我々人類の歯は、32本のうち20本(62.5%)が臼歯(穀物を食べるための歯)で、8本(25%)が門歯(果物、野菜を食べる歯)、4本(12.5%)が犬歯(魚や肉を食べる歯)ですから(図参照)、どんなに多くても、1割強しか動物性食品を食べられない。逆にいうと、9割近くは植物性の食物を摂らなければならない歯もっているわけです。 人類とゴリラの遺伝子は98% (98,000種)まで同じで、ゴリラは我々人間と最も近縁の動物とされていますが、平均身長170センチメートル、体重200キログラムという偉丈夫であるにもかかわらず、竹の根、芋類、果物くらいしか食べず、肉食はしません。



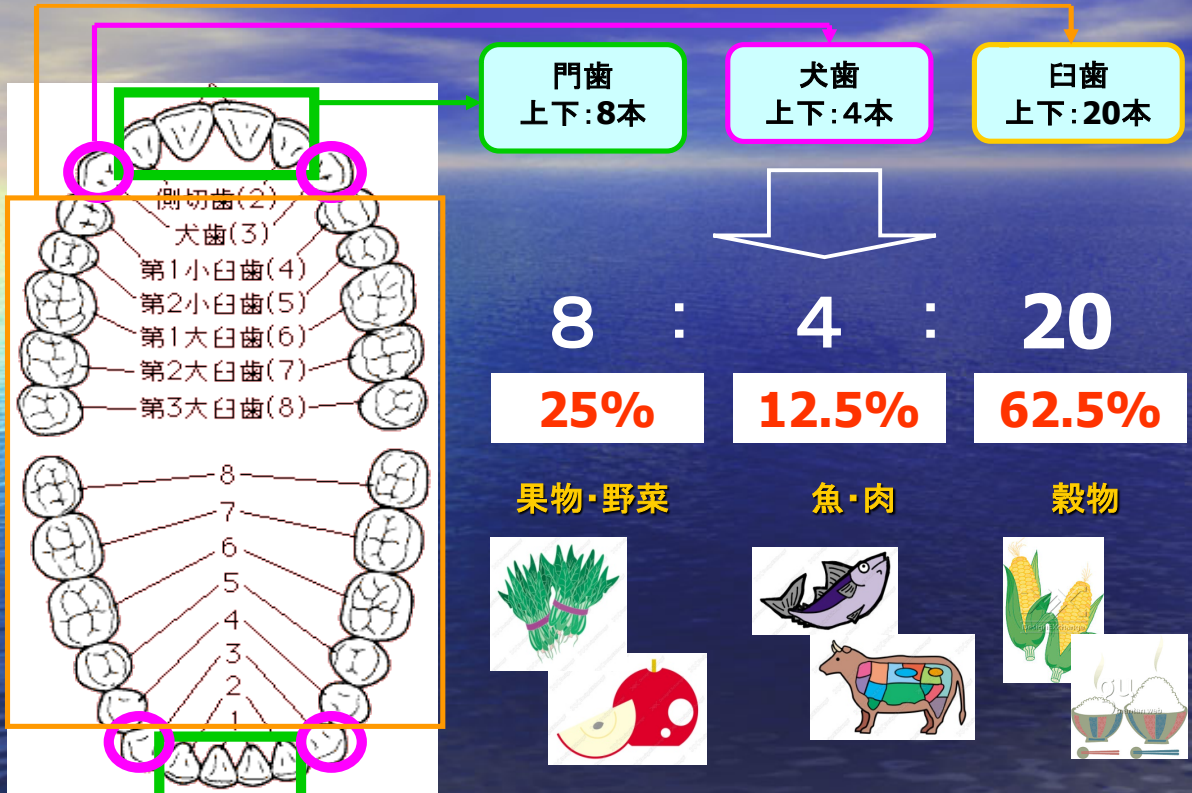
**草食動物は、門歯(もんし)や臼歯が発達。**  
 (ウシ、ウマ、シカなど)草をかみ切る門歯(もんし～前歯)が発達。  
 臼歯(奥歯)は草や果物をすりつぶすために、臼(うす)のようになっています。  
 犬歯はあまり発達していません。  
 草は消化しにくいので、反すうといって、一度食べたものを噛みかえず動物もいます。



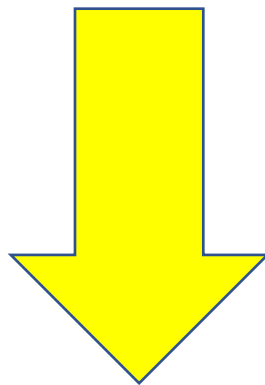
**肉食動物は、とくに犬歯(けんし)が発達。**  
 (ライオン、オオカミ、ネコなど)肉をさいたり、骨を噛みくだいたりするために、歯が鋭く尖っています。獲物をとらえるために、とくに犬歯(けんし)が発達。  
 臼歯(きゅうし～奥歯)は、ハサミのようになっています。肉をくいちぎったり、あまりかまわずに呑み込みます。



# 歯の形がきめる栄養学

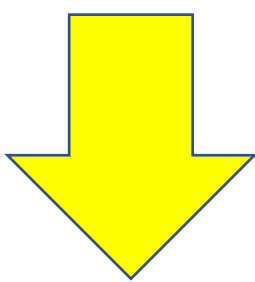


文献: 石原結實医学博士



300万年前に、アフリカ大陸でゴリラから派生して誕生した人類の祖先の一部は、約五万年前にジブラルタル海峡を渡り、ウラル地方にたどり着きました。そこから東進し、高温多湿で肥沃な土地のアジアに移動してきたアジア人の祖先は、農耕を始めます。

一方、ウラル地方から北上したヨーロッパ人の祖先は狩猟民族となり、狩猟、牧畜による肉食を余儀なくされました。ところが肉類は、胃腸、つまり腑の中に入ると腐るので、できるだけ早く大便を出す必要が生じました。そのためヨーロッパ人の腸は短くなり、それを納めている胴体も短くなり、短胴長足の体形ができあがったとされています。動物の食性が歯で規定されていることを考えますと、もともとは肉食動物ではなかった人類が、厳寒のヨーロッパで必要上はじめた食習慣、つまり肉や卵や牛乳という食物の栄養分析上、高タンパク、高脂肪＝高栄養と誤った結果の食生活が、現代の文明病を招来したと考えてもよいでしょう。



1975年米国上院に設置された栄養改善委員会は、米国の医学者と栄養学者に命じて食世界の栄養状態と病気の状態を調べさせました。2年後、その結果をまとめた5,000ページにも及ぶ膨大な研究報告が出され、マクガバン上院議員は、それを発表する際、「造病食、殺人食を食べていた我々は愚かだった」と涙ながらに語ったといわれています。

その勧告文における米国人の栄養の目標とは次のようなものです。

- ① 1日のエネルギー摂取の55～60%まで炭水化物の摂取を増やすこと
- ② 同じく、脂肪の摂取を30%まで減らすこと
- ③ 飽和脂肪酸（獣肉）と不飽和脂肪酸（魚油、植物油）の比を同等にすること
- ④ コレステロールの摂取量を一日300ミリグラムまで減らすこと
- ⑤ 塩の摂取量を一日3グラムまで減らすこととしています。

具体的には、果実、野菜、未精米の穀物、鳥肉、魚、スキムミルク、植物性食品の摂取を増やし、牛乳、肉、卵、バター、砂糖や塩、脂肪の多い食べ物の摂取は減らすこととしています。

エネルギーの摂取の55～60%を炭水化物にせよという件は、人間の歯の20/32=62.5%が臼歯、つまり穀物を食べる歯であるという事実と完全に符合します。

米国の医学や栄養学の粋を集めた英知が出した結論が「歯の形が決めている栄養学」だったというわけ。この勧告文の中には、世界一の健康食は和食であるという件もあり、以後、米国では、すし屋、てんぷら屋などをはじめとする日本食レストランが大繁盛し、今では豆腐、納豆、醤油なども市民権を得たようです。この目標が出る以前は、米国人の年間の心筋梗塞による死亡数が、人口10万人あたり380人だったのに、現在では250人まで減少したとされています。


こう見てきても、いかに日々の食生活が、我々の健康を保つうえで、また病気を予防するうえで大切であるかがよくわかります。

## マクガバンレポート ～マクガバン上院議員

1975年  
米国上院  
栄養改善委員会調査開始

2年後 5000ページの報告書

造病食、殺人食を食べていた我々は愚かだった



その勧告文における米国人の栄養の目標とは次のようなものです。

- ① 一日のエネルギー摂取の55～60%まで炭水化物の摂取を増やすこと
- ② 同じく、脂肪の摂取を30%まで減らすこと
- ③ 飽和脂肪酸（獣肉）と不飽和脂肪酸（魚油、植物油）の比を同等にすること
- ④ コレステロールの摂取量を一日300ミリグラムまで減らすこと
- ⑤ 塩の摂取量を一日3グラムまで減らすこととしています。