

健康まめちしき-7



今回のテーマは「人は肉を食べて、賢くなった」です。

脳は心臓を始め、あらゆる臓器や神経・筋肉など身体の全ての組織と関連しているのです。膨大なエネルギーを消費します。これは全ての動物に共通に言えることです。

ところで動物はその食性から 2 種類に分けられます。草食動物と雑食動物です。もちろん人は雑食動物です。

ダチョウ、ウシ、ヤギ、ゾウなどは草食動物です。

さてその食生活です。

彼ら草食動物は、餌として食べる植物（葉や草）や種子などから、その生体維持に必要な動物性の栄養素（タンパク質や脂肪酸、ビタミン、ミネラル）などを作り出さなければなりません。

しかし、餌とする植物やその種子などは、栄養密度が薄く、繊維質が多いのです。したがって体を維持するには、まず大量に食べなければなりません。

そのために草食動物の消化器官は大変大きく、多くの機能を必要とします。

栄養濃度の薄いしかも大量の食物を消化するために、脳の中
枢神経は、その消化と代謝を管理調整するためにフル稼働します。

食物の消化にも「脳」は大変重要です。



一方、人に代表される雑食の動物は、栄養密度の濃い動物の肉も食べます。肉は動物の生体維持に不可欠なタンパク質や脂肪酸を全て含みますので、食の質が高く、消化吸収の効率も良く、消化器の負担は大きく軽減されます。結果として脳の発達のためにエネルギーを注ぐ事が出来るようになりました。

人類は草食からスタートしていますが、約 230 万年前頃から急速に脳が発達したことから、肉食が始まったのもこの頃だと考えられています。

もし人が肉を食べていなければ、私達の胃は牛のように 4 つもあることになっていたのでしょうか。



私達の脳はダチョウのように小さかったのかもしれませんが。

進化って不思議ですね。