

# BC060

WEBVTT

00:00:00.000 → 00:00:04.500

面白かった本について語るポッドキャスト ブック語りスト

00:00:04.500 → 00:00:06.500

第60回の本日は

00:00:06.500 → 00:00:13.300

「運動しても痩せないのはなぜか」 「大社の最新科学が示すそれでも運動すべき理由」と

00:00:13.300 → 00:00:19.100

「科学者たちが語るどんよく」 この2冊をメインテーマに語ろうと思います

00:00:19.100 → 00:00:21.100

はいよろしくお願いします

00:00:21.100 → 00:00:22.300

はいお願いします

00:00:22.300 → 00:00:25.300

なんか1冊目のタイトルがすごいですよね

00:00:25.300 → 00:00:26.100

うん

00:00:26.100 → 00:00:31.900

3部作という形で考えていて

00:00:31.900 → 00:00:36.100

最初に前の2回で話したのが運動の神話

00:00:36.100 → 00:00:44.100

運動をすることが進化学的にどうなのかみたいなのがメインテーマの話だったんですけど

00:00:44.100 → 00:00:49.100

今回紹介するのはそこに連なる

00:00:49.100 → 00:00:53.100

そこからの結論という言い方をするとちょっと安易なんですけど

00:00:53.100 → 00:00:55.100

一応そういう感じの話

00:00:55.100 → 00:01:00.100

で、なぜ運動しても痩せないのかという話と

00:01:00.100 → 00:01:06.100

もう一つ痩せるためには当然食べるということが重要というか密接に関わってくるので

00:01:06.100 → 00:01:09.100

そこに関係する内容です

00:01:09.100 → 00:01:12.100

で、1冊目運動しても痩せないのはなぜか

00:01:12.100 → 00:01:15.100

ハーマンポンターさんという方が書かれて

00:01:15.100 → 00:01:20.100

創始者から2022年の10月に発売された本です

00:01:20.100 → 00:01:26.100

読んでいて分かったんですが、この方の指導教官が運動の神話の著者

00:01:26.100 → 00:01:27.100

あ~なるほど

00:01:27.100 → 00:01:29.100

いわゆる弟子なのかな

00:01:29.100 → 00:01:34.100

正直内容にも重複する部分は結構多く

00:01:34.100 → 00:01:39.100

既に前の2回で話している部分もあったりするんですが

00:01:39.100 → 00:01:42.100

多少の重複はご容赦くださいという感じです

00:01:42.100 → 00:01:46.100

もう一冊が科学者たちが語る職欲

00:01:46.100 → 00:01:50.100

デイビッド・ローベンハインマーさんとスティーブン・ジェイ・シンプソンさん

00:01:50.100 → 00:01:54.100

すごく大雑把な経歴言うと、昆虫学者の人

00:01:54.100 → 00:02:02.100

あとで詳しく話すんですけど、バッタの研究からこっちの方に広がっていった

00:02:02.100 → 00:02:07.100

というので、それも詳しくは後から話したいと思います

00:02:07.100 → 00:02:12.100

3マーク出版、2021年の1月に出た本ですね

00:02:12.100 → 00:02:17.100

3マーク出版ってことは実用書よりの内容って感じかな？

00:02:17.100 → 00:02:22.100

まあ、とはいえあんまそういうイメージでもないというか

00:02:22.100 → 00:02:27.100

よくあるポピュラーサイエンス系のひとつですね

00:02:27.100 → 00:02:35.100

メインのテーマというのが食べることと痩せることというのをメインテーマにして

00:02:35.100 → 00:02:45.100

2冊分なので深掘りするというよりも要点をピックアップして大きな流れで捉えていただければなと思っております

00:02:45.100 → 00:02:53.100

まず最初の入りなんですけど、運動の神話なんかでも結構いっぱい語ってたと思うんですけど

00:02:53.100 → 00:03:01.100

我々が運動をして動くこととか、食べ物を食べて退社をする、消化をするみたいなやつとか

00:03:01.100 → 00:03:10.100

そもそも人間の体の仕組みというのが、ほとんど物理と科学の減少できちんと説明ができる

00:03:10.100 → 00:03:18.100

人間が体を動かすにしても、脳から指令が送られてATPというものをエネルギー源にして

00:03:18.100 → 00:03:24.100

筋肉というものを収縮させたりすることによって体を動かすだとか

00:03:24.100 → 00:03:35.100

歩くとか走るっていう場合も、すごい大雑把に言うと、全部大体個展力学ぐらいの計算でほとんど誤差がないらしいんですよ

00:03:35.100 → 00:03:43.100

走る場合の、例えばで言うと、人間が走ってどのぐらいのエネルギーを消費しているのか

00:03:43.100 → 00:03:54.100

ということを計算してみると、ほとんどもう速度、燃費というのは速度とは関係なくて、物質をどれだけ動かしたか

00:03:54.100 → 00:04:02.100

科学というか物理学でいう運動量とほとんど等しいぐらいの消耗しかしていないらしいんですよ

00:04:02.100 → 00:04:09.100

だからまあ、それなりに複雑であっても、科学の手に負えないほど複雑ではないと

00:04:09.100 → 00:04:18.100

そうです。科学の現実的な話で言えば、かなりの部分が科学、物理で説明できるっぽい

00:04:18.100 → 00:04:29.100

ただし、同時に難しいのが、摂取カロリーだけを計算すれば、痩せるか痩せないかということが分かるほどシンプルでもない

00:04:29.100 → 00:04:37.100

一つ重要なのが、そこにあらゆることに大きな影響を与えているのがやっぱり脳なんですよ

00:04:37.100 → 00:04:44.100

人間の体の仕組みとか動く仕組みってというのは、大体その物理と科学で言えるんですけど

00:04:44.100 → 00:04:51.100

そこに対して指令を下す脳というのが、いろんなものに騙されやすい

00:04:51.100 → 00:05:01.100

例えば、さっき言った走るとか動くにしても、使っているカロリー自体は事実上ほとんど同じなんだけれども

00:05:01.100 → 00:05:05.100

疲れたと感じるか感じないかは脳によってすごく変わる

00:05:05.100 → 00:05:12.100

そのあたりが食べることとか運動して痩せることにもかなり影響をしているポイントですよ

00:05:12.100 → 00:05:14.100

なるほど

00:05:14.100 → 00:05:18.100

っていうのが大きな全体の流れです

00:05:18.100 → 00:05:31.100

まず、それらを踏まえた上で、カロリーを消費するというのはどういうことなのかっていうのをきちんと調べてみた

00:05:31.100 → 00:05:40.100

モルモットを金属の容器に入れて、放出した熱エネルギーと二酸化炭素の割合というのを計測してみたところ

00:05:40.100 → 00:05:45.100

木とかろうそくを燃やしたときと割合として同じだったらしいんですね

00:05:45.100 → 00:05:47.100

なるほど

00:05:47.100 → 00:06:02.100

つまり、私たちが食べたものを消化してエネルギーにするみたいな、大社という行為は本質で言うと燃焼、燃えることと全然変わっていない

00:06:02.100 → 00:06:13.100

燃やすというのをすっげーゆっくりやっているから、分かんないような気がするんだけど、生物の大社を本質で表すと、一言で言うと燃焼であると

00:06:13.100 → 00:06:20.100

よくダイエット系で死亡を燃焼させると言ってるけど、あれは一応メタファーですね、要するに

00:06:20.100 → 00:06:25.100

メタファーなんだけれども、ある意味で言うと、だからイコールなのかもしれない

00:06:25.100 → 00:06:26.100

なるほど

00:06:26.100 → 00:06:37.100

死亡をエネルギーに変換して大社を行うということは、文字通りの死亡を燃焼させると言えるのかもしれない

00:06:37.100 → 00:06:48.100

というのが、面白いところというか、へーっていう感じなところで、それを踏まえてさっき言った燃費とかの計算というのも、そうやって調べてみたっぼいんですね

00:06:48.100 → 00:06:57.100

どのぐらいのエネルギーを使っていて、どのぐらい走った場合っていうので、ほとんどのスピードの違いというか

00:06:57.100 → 00:07:12.100

走る時の姿勢がいいとか、早く走れるフォームとか、楽に走れるフォームとか、いろんなのを調べてみても、せいぜい数パーセントぐらいしか走る時の燃費というのは変わらなかったっぼい

00:07:12.100 → 00:07:22.100

気づいてるんだけど、燃焼であるって言われたときに、もちろんわかるんですけど、燃焼って何やろうって、ちょっと答えられないですね、よくよく考えると

00:07:22.100 → 00:07:29.100

ああ、簡単に言うとあれですね、酸化反応ですね。酸化反応っていうこととして理解したら

OKってことかな、これは

00:07:29.100 → 00:07:43.100

おそらく多分燃焼というのを、ちょっと厳密差はわかってないんですけど、物理の世界で燃焼というのは、酸素がくっついて、熱を出すことを燃焼というのではないかなと理解してます

00:07:43.100 → 00:07:46.100

それぐらいで理解了解しました、はい

00:07:46.100 → 00:07:54.100

で、さっきよく出てきた、ハッザ族なんかの人の走る時のエネルギーの燃費とかも調べても、ほとんど変わらない

00:07:54.100 → 00:08:04.100

走るテクニックみたいなやつには全然変わらなくて、結局変わるの、さっきも言ったんですけど、俺たちがどれだけ疲れたと感ずるかどうかな

00:08:04.100 → 00:08:21.100

脳みそによってお腹が空くと感ずるし、お腹が膨れたと感ずるし、疲れたと感ずるし、眠いと感ずる。なので、極論脳みそを騙して、お腹が空く神経みたいなやつをなくしてしまえば、全く食べなくなるはずだし

00:08:21.100 → 00:08:24.100

まあその場合死にますけどね、まあもちろん

00:08:24.100 → 00:08:35.100

将来的な話で言えば、そういうことを調節する何かということも想像なんですけど、そういうことができるようなSF的な未来は現実的にありうるのかも知れない

00:08:35.100 → 00:08:41.100

まあそうね、そこの神経を触る、脳の神経が解明できたら、おそらくはできるでしょうね、きっと

00:08:41.100 → 00:08:57.100

まあとはいえ、5年10年、我々が元気な間に起こる可能性は限りなくないので、結局現実的に対処していかなければならないし、それを考えようというのがこの本あたりの書いてあることなんですけど

00:08:57.100 → 00:09:06.100

さらに言うと、疲れたりお腹が減ったりすると、やっぱり脳によって体の動きが変わるといふのかな

00:09:06.100 → 00:09:18.100

大小規模みたいな言い方をするらしいんですけど、疲れたり空腹になったら動かなかったり食べなくなったりするといふのはやっぱり仕組みとしてきちんと存在する

00:09:18.100 → 00:09:30.100

で、今いろんな研究をしてみるとなんですけど、この運動しても痩せないのはなぜかという本は、そのダイエット系のこととか結構いっぱい調べているんですよね

00:09:30.100 → 00:09:45.100

例えば野生運動をして、よく言われているのが、6ヶ月で30kgの減量に成功しましたみたいなものとか、そういう人たちのそのゴーマイみたいなのを追っかけていくと

00:09:45.100 → 00:09:50.100

想像できると思うんですけど、もう一回リバウンドしてるんですよね

00:09:50.100 → 00:10:05.100

まあそうでしょうね、きっと。で、なんでなのかということ、やっぱりすごくシンプルで、食べないだけだと当たり前なだけで脳はエネルギーが足りないと感じるので、毎日使うエネルギーは減らそうとしてしまう

00:10:05.100 → 00:10:23.100

で、前言っていた、余ったエネルギーが炎症反応に使われるみたいなものの逆バージョンが起こってしまうということですね。エネルギーが足りなくなれば、できるだけ無駄遣いをしないようにしようとしてしまって

00:10:23.100 → 00:10:45.100

(山本)要は基礎代謝が落ちるということですね。(岡田)うん、っていうやつですね。そういうのを調べると、例えば6年たっても、もう一回減量の大会みたいなやつで実施してみたら全身体重は減ったんですけど、その25%基礎代謝みたいなやつが減ってしまった

00:10:45.100 → 00:10:57.100

で、6年後になっても、その減った25%の代謝っていうのは戻っていないらしくって。(山本)うーん、ということは食べる量をちょっとでも前のバージョンに戻したら、すぐ太っていくってことですね。

00:10:57.100 → 00:11:19.100

(岡田)そうですね。さらに言うと、太ってる場合の方が当たり前だけど、太ってる分代謝はちょっと多いんですよね。なので、その時と同じ量を食べたら、またその体重に元に戻ってしまうっていうのがすごく難しいところというか、人間の仕組み、よくできているが上に困ってしまうこととかいうのか。

00:11:19.100 → 00:11:27.100

(山本)そうですね。それは本当に食物が少なくなった時用に体を適用しているわけですね。

00:11:27.100 → 00:11:54.100

(岡田)ちょっと面白いのが、カロリーの摂取をすごく制限するっていう実験みたいなのが、昔の文献とかから調べた的なやつだと思うんですけど、そのBMR基礎代謝が10~20%減る上に、怒りっぽくなって、性的関心が減って、塞ぎ込みやすくなって、あらゆることへの興味関心が落ちてしまう。

00:11:54.100 → 00:12:14.100

ちょっと面白いなと思ったのが、性的関心が減るとかわかりやすく、そうだなって感じがするんですけど、怒りっぽくなるも当たり前だと思ったんですけど、よく考えてみると、怒ることを抑えるのって、人間って結構エネルギー使うんだなっていうのは、ちょっと興味深いというか面白いというか。

00:12:14.100 → 00:12:24.100

その話は、たぶん前回僕が紹介した本と絡むと思うんですけど、結局そういうのって、心の声によるコントロールだと思うんですね。

00:12:24.100 → 00:12:36.100

つまり、オン・イン・ループ・ワーキング・メモリーが、うまく働かないと起こらないと思うんですよ。それは、たぶん優先的にエネルギーを向ける先ではないんでしょうね、きっと。

00:12:36.100 → 00:12:54.100

(山本)怒りを抑えようとする。(山本)抑えるようとするのは、たぶんあんまり優先されるポイントではないから、エネルギーが減っちゃうと、そういうところがだんだんなくなっていき、自己制御がしにくくなってくるんでしょうね。

00:12:54.100 → 00:13:07.100

(山本)なんていうんだろうな、思ったのが、だから、起こることを抑えるというのは、優先度が低いということが人間の生き方として興味深いというか、進化的な話で。

00:13:07.100 → 00:13:17.100

(山本)調和が大事だったんだけど、余裕がないと調和なんてやってられないってことだと思うんですよね。(山本)まだ金持ち喧嘩せずということなんでしょう、それはやっぱり。

00:13:17.100 → 00:13:32.100

(山本)それぐらい、人と上手いことをやっていくために、ちゃんとエネルギーを取って心に余裕を持っていること。脳内のエネルギーが余らせられるということが、いかに重要なのかというか。

00:13:32.100 → 00:13:48.100

(山本)逆に言いますと、僕最近「悪意の科学」という本を読んだんですが、困窮状態にある人が怒るってというのは、全体で見たときに多分良い結果をもたらすんですね。つまり、そういう人が困っているってサインなわけです。

00:13:48.100 → 00:13:57.100

(山本)だから、そういう状態で怒るのも、実は適応的な感じがします。(山本)そうか、気である。というか、私は困っていることを示すために怒っているとも言えるのか。

00:13:57.100 → 00:14:06.100

(山本)そういう心科論的なメッセージを走っていると捉えるから、そういう人がもし怒りっぽくなかったら、そういう人たちがただ困るだけなので。



00:14:06.100 → 00:14:17.100

(山本)だから、おそらく豊かな人は落ち着いて、そうじゃない人が怒りっぽいていうのは、人類的に見て非常に調和の取れたバランスなんでしょうね、きっと。

00:14:17.100 → 00:14:33.100

(山本)ああ、そういうことですね。そのあたりも、食べることなんかと絡んで、面白いところだなというところですね。もう一つ、キーワードなんですけれども、同じく「制限的日次カロリー消費」。

00:14:33.100 → 00:14:42.100

(山本)制限的日次カロリー消費。(山本)翻訳をしても、結局分からなくて難しいんで、無理に言葉を覚えなさいといけないというわけじゃないんですけど、

00:14:42.100 → 00:14:53.100

(山本)一言で言うと、身もふたもない話なんですけど、運動をしようがしていないが、代謝量は変わらないという。(岡田)ああ、そういうことか。なるほど。

00:14:53.100 → 00:15:15.100

(山本)前にも何回か話してると思うんですけども、結局、人間がどれだけ運動をしようが、どれだけ運動をしてなかるうが、基本的に1日の代謝の量というか、要するに使われるカロリーというものは変わらないんじゃないかっていうのが、最近の科学で言うと、割と有力になってきているっぽい。

00:15:15.100 → 00:15:32.100

(岡田)でもまだ一応仮説というか、その理論の中に完全に指示されている。(山本)本の中で、本著者はそう主張しているではあるんですけど、あらゆる論文を読んだわけではないので、多数派かどうかは分からないんですけど、

00:15:32.100 → 00:15:59.100

少なくともこの本を読んでみると、確かにそうかもなと思えるぐらいには、ちゃんと説得力があって、何回も何回も出てきている八座族の話なんですけど、八座族の人たちが毎日使っている代謝に使っているエネルギーの量というのと、先進国の人たちの消費エネルギーというのが全然変わらなかった。

00:15:59.100 → 00:16:16.100

(岡田)で、平均値というよりも、個人個人の個性による代謝の違いの方が圧倒的に違いが大きいみたいで。(山本)個性による違いというか、活動的な人とかそうじゃないかみたいな。(岡田)生物学的な誤差?(山本)ああ、なるほど。

00:16:16.100 → 00:16:32.100

活動的であるかとかそういうことというよりも、大雑把に言うと太りやすい人とか痩せやすい人みたいな誤差の方が、八座族全体と先進国の人全体みたいな違いよりも、はるかに多いみたいで。

00:16:32.100 → 00:17:01.100

ちょうど興味深い話なんですけど、最近二酸化炭素濃度計みたいなやつを買っていて、二酸

化炭素を意識した生活を送っているんですよね。(岡田)はい。(山本)ドアを閉めると、一瞬で規定値を超えるということはよく分かったんですけども、すごく面白いのが、俺が一人でその部屋にいる時と奥さんが一人でその部屋にいる時の二酸化炭素の上昇値というのが全然違って。(岡田)ああ、まあそうですね。

00:17:01.100 → 00:17:18.100

俺が例えば午前中に閉め切った部屋で数時間生活してしまうと、一瞬で規定値1000を超えたら換気しましょうなんですけど、2000まで上がるんですよね。それが同じくらいの環境で奥さんが一人いるだけだと1000円ちょいくらいまでしか増えなかったりとか。

00:17:18.100 → 00:17:34.100

(山本)呼吸の量が違うということで、呼吸の量が違うということは、中で起きている燃焼反応の量が違うということですね。(岡田)そう。なので、対社の量というのがもう本当に倍ぐらい違うんじゃないかっていうぐらい違う。

00:17:34.100 → 00:17:48.100

まあ、男女差もあると思うし、いろんな違いはあると思うんですけど、やっぱりそのぐらい人によって基礎対社の量というのは、思ったより相当違うんじゃないかなっていう感じもして。

00:17:48.100 → 00:17:59.100

(山本)だから同じDNA的な人が8社族にいて、もう一人がニューヨークで暮らしてても、その二人はおそらくほとんど変わらないだろうということですね、この場合は。(岡田)多分そうですね。

00:17:59.100 → 00:18:16.100

(山本)で、この本というか今までも出てきたんですけど、じゃあその余ったエネルギーってどうされてるの?っていうと、おそらくその燃焼反応みたいなやつに使われているというのが、主に運動しても痩せないのはなぜかに書かれていたようなことなんですけど、

00:18:16.100 → 00:18:31.100

なんでそうなるのかっていうか、なんで太るのかっていうことを考えたときに出てくるのが、やっぱり物理と科学はだいぶ発展してきたので、物理と化学の方ですね。いろんなことがわかるようになったんですけど、

00:18:31.100 → 00:18:55.100

おそらくやっぱり脳の働きがすごく影響している上に、現代のそのサイエンスではまたやっぱり脳のことってわかんないことすげえいっぱいあるじゃないですか。なのでやっぱりそこがわからないというか、そこのせいでうまくその食べ物とか脳のコントロールみたいなこともできなくなってしまうというか、難しいというか、

00:18:55.100 → 00:19:12.100

結局脳エネルギーをどこにどう使おうかみたいなことを決めるのって、脳みその子障株と呼ばれるところが多分無意識のレベルでやっているらしいんですよね。

00:19:12.100 → 00:19:33.100

食べ物がなくなるとすぐにまずその代謝が減ってしまう。さらになくなってくると内臓とか免疫の能力を落とそうとしていくのかな。免疫力を。人間の場合は面白いのが、その脳みそを守ろうとするし、生殖機能というのもすぐに落とそうとする。

00:19:33.100 → 00:19:45.100

生物的に間違っただけでしてやるような気がしますけど。あ、でね、面白いのがなんですけど、それで余談的な。ネズミの場合は生殖機能を活発にして遺伝子を残そうという戦略なんですよ。

00:19:45.100 → 00:19:55.100

生物的に考えたらそうなりそうな気がしますけども。でも人間の戦略って、それでいうと面白いのが数少ない子を大事に育てていく。

00:19:55.100 → 00:20:03.100

なので、やばい食べ物が無い環境でこう産むというリスクを追わない。なるほどね。なるほど。

00:20:03.100 → 00:20:12.100

そういう環境で仮に子供が生まれても死んでしまうので、そうしないように選んできたんじゃないかと予想されます。

00:20:12.100 → 00:20:16.100

それは確かに進化論的に適応的な説明ですね、それは。

00:20:16.100 → 00:20:26.100

ネズミの場合はたくさん運んで1個でも運よく生き上ればいいなので、お腹が空いてくると性欲がなくなる。

00:20:26.100 → 00:20:29.100

あ、逆か。性欲だらけになってくる。

00:20:29.100 → 00:20:33.100

とりあえず子供を1匹でも多く残して死のうってことですね。

00:20:33.100 → 00:20:46.100

で、面白いのが、なぜ我々が太るのかということをもものすごく簡単に結論を言うと、やっぱり今のご飯が美味しすぎて脳みそが騙されているらしいと。

00:20:46.100 → 00:21:00.100

その死性株というやつが本来エネルギーを制御しようとするんですけど、美味しすぎてしまうから、これはやべえ、もっと食べなきゃっていう制御ができなくなってしまっている。

00:21:00.100 → 00:21:08.100

ああ、もうエネルギー的にはこれぐらいでいいかなっていう命令よりも、もっと食べたい美味しいの命令が上になってしまう。

00:21:08.100 → 00:21:17.100

美味しい食べたいは、おそらく今のうちにエネルギーをこんな質のいいエネルギーがあるんだから、もっとたくさん取っておかないといけない。

00:21:17.100 → 00:21:18.100

うんうんうん。

00:21:18.100 → 00:21:22.100

ということがおそらくその原因というか理由になっていて。

00:21:22.100 → 00:21:31.100

まあでもそれはそうか。だって昔は美味しいものっていう評価軸すらほぼなかったわけですからね。昔って太古の昔ってことなんですけど。

00:21:31.100 → 00:21:35.100

摂取できるエネルギーがあれば、もう行行みたいなどこやったわけですからね。

00:21:35.100 → 00:21:38.100

それは美味しいものなんて貴重価値はもっともっと高かったわけでしょうね、きっと。

00:21:38.100 → 00:21:53.100

そう。それもずっと出てくる八座族の話でめっちゃめっちゃ面白くて、八座族のご飯というのが、はちみつと果物以外、本当に文字通りなんですけど味がないうって言うてるんですよ。

00:21:53.100 → 00:22:01.100

フィールドワークして、その著者たちその場所とかで暮らしてたりするんですけど、わりと。

00:22:01.100 → 00:22:13.100

何が何でもシェアが大前提の部族なので、たまたまそういう場所に出食わせてしまうと、お前も食うかって食べ物を出されるらしいんですよ。

00:22:13.100 → 00:22:14.100

はい、そうでしょうね。

00:22:14.100 → 00:22:18.100

でね、書いてないんだけどね、めっちゃ嫌だったみたいで。

00:22:18.100 → 00:22:20.100

塩が手に入らないのかな？

00:22:20.100 → 00:22:27.100

うん。美味しいと言わないどころか、美味しそうとすら言わないだろうっていう表現なんですけど。

00:22:27.100 → 00:22:37.100

まず著者が言っているのは、バーベキューで残った黒焦げの手羽元とかじゃがいもを想像す

るといい。

00:22:37.100 → 00:22:41.100

肉は基本的に血まみれのもの。

00:22:41.100 → 00:22:47.100

ほんの少し塩がある時はあるけれども、スパイスなんてものはない。

00:22:47.100 → 00:22:49.100

やっぱり塩が手に入らないでしょ。

00:22:49.100 → 00:22:53.100

そんなものにわざわざお金を払うという価値観が多分ないんでしょうけども。

00:22:53.100 → 00:22:56.100

買ってないですからね。取ってきたやつですからね。

00:22:56.100 → 00:23:03.100

生なのか焼いたのか煮たのかっていう処理が行われて、入って渡される。

00:23:03.100 → 00:23:09.100

本当にカロリーを摂取するためだけのものみたいな感じでね。

00:23:09.100 → 00:23:24.100

まあ、調理というよりも、生物学的に食べられるようにするだけのもので、美味しくないという次元でも出さないというのかな。

00:23:24.100 → 00:23:28.100

それで食欲が増進されるはずはないですわね、もちろん。

00:23:28.100 → 00:23:36.100

なので、そういうものをお腹いっぱい食べると、ちゃんと満腹になってもういらんってなるみたいで。

00:23:36.100 → 00:23:38.100

まあそうでしょうね、きっと。

00:23:38.100 → 00:23:45.100

逆に言うと、今の食べ物は、例えばレストランに行って美味しかったら、もっと食べたいってなりますよね。

00:23:45.100 → 00:23:52.100

それって結局脳みそが騙されているというか、現代の食べ物の進化がすごすぎるとも言えるのかな。

00:23:52.100 → 00:23:54.100

(山本)確かにね、その通りだ。

00:23:54.100 → 00:24:00.100

(山本)なんだけど、人類が、だからもともと食べていたものが相当まずかったものしか、やっぱり食ってないとも言えるし、

00:24:00.100 → 00:24:07.100

そんな前提で脳が騙されてしまう。これが現代の太る一番の原因。

00:24:07.100 → 00:24:13.100

これも結論というか、ずっと言われていること、普通のことなんですけれども。

00:24:13.100 → 00:24:22.100

だいたい、運動しても痩せないのはなぜかで、今まで喋ってなかった話のがだいたいこのぐらいで、

00:24:22.100 → 00:24:30.100

それを踏まえた上で、脳みそが実際にどういう反応をしているかというか、食べ物に対してどういう反応をするのか、

00:24:30.100 → 00:24:36.100

みたいなのが科学者たちが語る食欲とかで書かれていた話で、

00:24:36.100 → 00:24:43.100

さっき言ったお腹が空いたとか、満腹になったというのは当然脳みその働きなんですよ。

00:24:43.100 → 00:24:49.100

脳みそが信号を送ることでお腹が空いたとか、ということを感じるんだけど、

00:24:49.100 → 00:24:55.100

すごく面白いのが、人間の食欲に関係する物質というものは、

00:24:55.100 → 00:25:00.100

祖先の時代に滅多に見つからなかったものにだけ反応するようになっている。

00:25:00.100 → 00:25:08.100

食欲を栄養分で分けると、人間が必要な物というのは、

00:25:08.100 → 00:25:14.100

タンパク質と炭水化物と脂肪とナトリウムとカリウム、

00:25:14.100 → 00:25:21.100

この5つが欲しいものとして人間が反応するものなんですけど、

00:25:21.100 → 00:25:29.100

よく言われている人間に他にも非常に重要なビタミンとか、食欲として感じないらしいんですよ。

00:25:29.100 → 00:25:39.100

それは当時食べていた食べ物で、ビタミンというものは十分な量を摂取できていたから、

00:25:39.100 → 00:25:44.100

ビタミンをもっと取らないといけないということを感じたりしない。

00:25:44.100 → 00:25:49.100

その辺の草とか木の実とか食べてたら、たぶん大丈夫なんでしょうね。

00:25:49.100 → 00:25:53.100

それに対して、例えばタンパク質というものはすごく見つかりにくい。

00:25:53.100 → 00:25:56.100

たぶんタンパク質がやっぱり一番見つかりにくいもの。

00:25:56.100 → 00:26:03.100

塩、ナトリウムも海に暮らすのが近くだったらちょっとわかんないんですけど、

00:26:03.100 → 00:26:09.100

内陸に行けば行くほど、おそらく塩の確保というのもすごく難しかったから、

00:26:09.100 → 00:26:15.100

塩みたいなものも欲しくなるし、脂肪、カルシウムもそういうふうに欲しいと思っている。

00:26:15.100 → 00:26:25.100

逆に言うと、俺たち、ビタミンみたいなものは意識していないと気づかずに足りなくなってしまう。

00:26:25.100 → 00:26:32.100

それ以外は欲求に従っていけば、ある程度飲んだ後にラーメンが食べたいわ、

00:26:32.100 → 00:26:34.100

あるいはリニカになってるってよく言われてますよね。

00:26:34.100 → 00:26:35.100

そうですね。

00:26:35.100 → 00:26:39.100

っていうのと同じようなことは言えるっぽく。

00:26:39.100 → 00:26:49.100

あと、ただの余談なんですけど、ビタミンとミネラルって人間が勝手に決めただけの名前からくって。

00:26:49.100 → 00:26:52.100

ビタミンとミネラルの違いってわかりますか？

00:26:52.100 → 00:27:00.100

全くわからないよ。そもそもミネラルが何かかわかってないね。

00:27:00.100 → 00:27:03.100

俺も最近知って「へえ、おもしろえ」って思ったんですけど、

00:27:03.100 → 00:27:14.100

どちらも人体が自ら作り出すことができない微量栄養素らしいんですけども、

00:27:14.100 → 00:27:19.100

そのうちの有機物がビタミンで無機物がミネラル。

00:27:19.100 → 00:27:26.100

そうか、マグネシウムとかカルシウムはミネラルっていうのは無機だからか。

00:27:26.100 → 00:27:34.100

ビタミンってさらに言うと成分というよりも効果によって分けられているみたいで、

00:27:34.100 → 00:27:39.100

なんか分子構造とかが違ったりしてもいいらしいんですよ。ビタミンBみたいなやつとか。

00:27:39.100 → 00:27:40.100

面白いね。

00:27:40.100 → 00:27:44.100

だからミネラルとかカルシウムって原子の名前じゃないですか。

00:27:44.100 → 00:27:45.100

そうですね。

00:27:45.100 → 00:27:49.100

ミネラルとかカルシウムBとかビタミンAとかって構造みたいなもの出てこないですよ。

00:27:49.100 → 00:27:50.100

確かに。

00:27:50.100 → 00:27:53.100

それはどうやら作用によって分けられるらしい。

00:27:53.100 → 00:27:54.100

なるほどね。

00:27:54.100 → 00:28:01.100

っていうのはただの余談なんですけど、そういう感じで、さっき言った5種類。

00:28:01.100 → 00:28:09.100

タンパク質、タン水化物、脂肪、ナトリウム、カルシウムというのが俺たちが欲しいと思うもの。



00:28:09.100 → 00:28:11.100

これ糖分入ってないよね。

00:28:11.100 → 00:28:17.100

糖分というのは、タン水化物が多いということを示す値なので。

00:28:17.100 → 00:28:18.100

なるほどね。

00:28:18.100 → 00:28:27.100

なので、糖分というタン水化物がめっちゃ多いということに対して脳がすごく強く反応する。

00:28:27.100 → 00:28:28.100

なるほど。

00:28:28.100 → 00:28:33.100

面白いのが、もちろんこの5つというのが均等な欲求じゃないと。

00:28:33.100 → 00:28:35.100

ほうほうほうほう。

00:28:35.100 → 00:28:43.100

この人間の、科学者たちが語る食欲の結論を一言で簡単に言うと、

00:28:43.100 → 00:28:52.100

俺たちは、タン水化物じゃなくて、一定量のタンパク質を目標値として食欲が出てくるんじゃないか。

00:28:52.100 → 00:28:55.100

うーん、なるほど。

00:28:55.100 → 00:29:10.100

これだけ腹が減っているかというのは、タンパク質を目標値だけ取れたかどうかによって満腹したのか満足できたのかというのが分かったっぽいというのが、この研究の一番大きなところで。

00:29:10.100 → 00:29:12.100

プロテインってタンパク質でしょ。

00:29:12.100 → 00:29:13.100

タンパク質。

00:29:13.100 → 00:29:20.100

ということは、あの人たちは、とりあえずそのタンパク質欲求を乱そうとしたわけですね。筋トレの人たちは。

00:29:20.100 → 00:29:21.100

うーん。

00:29:21.100 → 00:29:22.100

なるほど。

00:29:22.100 → 00:29:25.100

筋トというのがバツタの実験から始まったらしくって。

00:29:25.100 → 00:29:26.100

うん。

00:29:26.100 → 00:29:29.100

バツタにそのエサをいろいろ与えるんですね。

00:29:29.100 → 00:29:30.100

うん。

00:29:30.100 → 00:29:48.100

で、そのタン水化物の比率が多いエサとか、タンパク質の比率が多いエサとか、なんかいろんな実験をしてみて分かったのが、そのバツタが食べようとするエサの、食べるエサの量っていうのが、結局、何を基準にして、量はだからエサの種類によって違うっぽい。

00:29:48.100 → 00:29:49.100

うんうんうん。

00:29:49.100 → 00:29:53.100

で、目指していたのが、一定量のタンパク質を食べようとする事。

00:29:53.100 → 00:29:54.100

ほー。

00:29:54.100 → 00:29:58.100

で、それを人間でやってみても、やっぱりね、同じことが起こったらしいんですね。

00:29:58.100 → 00:29:59.100

うん。

00:29:59.100 → 00:30:06.100

その山小屋に集めて、その好きなだけ食べていいよ、みたいな大雑把な実験というのかな。他のものを食べないように。

00:30:06.100 → 00:30:16.100

あー、そうか。なんか、例えばチョコレートとかを食べてもお腹いっぱいになった感じがしないっていうのは、タンパク質を取ってないからっていうことか。

00:30:16.100 → 00:30:19.100

っていうのが、この本の主張。

00:30:19.100 → 00:30:29.100

カロリーとしたら、相当な量食べてるはずだけど、全然お腹が満足しないのは、タンパク質を摂取してないからと説明されるとすごく納得しますね、これ。

00:30:29.100 → 00:30:33.100

そう。でも、全く同じことをすごく思いまして。

00:30:33.100 → 00:30:45.100

だから、高タンパク低脂肪な、高タンパク低炭水化物なダイエットということの効果が高いのは、多分そこなんですよ。効果というか、持て生やされている理由。

00:30:45.100 → 00:30:52.100

タンパク質を一定量というか、たくさん食べると満足できる。食べた気になる。

00:30:52.100 → 00:30:55.100

そこ重要やるね、きっと。

00:30:55.100 → 00:31:05.100

脳が騙されやすいので、やっぱりその美味しいタンパク質はもっと食べたいとはなるんだけど、我慢しやすいという言い方もできるのかな。

00:31:05.100 → 00:31:13.100

ちなみに、またヨダなんですけど、最近はね、そういうことはチャットGPTに相談するとよいです。

00:31:13.100 → 00:31:24.100

この前やってみてすげえ面白かったのが、後から喋ろうと思うんですけど、大体1日どのぐらいのタンパク質を目標にしたらいいの?みたいなやつがあったりするんですよ。

00:31:24.100 → 00:31:34.100

で、そのチャットGPTに自分が聞いたのは、毎日の1週間の混雑を考えてくれと。

00:31:34.100 → 00:31:43.100

さらに、その食事にタンパク質量も平気して教えてくれ、みたいなことを言って。そうするとワンパターンな答えばかり返ってくるので、

00:31:43.100 → 00:31:57.100

1日1食足りとも同じ混雑にするな、みたいなことを言っても頑張って答えてくれて、1日タンパク質重視の混雑を考えてください、みたいなことを言ってくると、すごく面白く。

00:31:57.100 → 00:32:08.100

ほぼ必ず鶏肉のメインにしてくるし、味噌汁なんかも好きでしたね、そのチャットGPTが進めてくるのは。

00:32:08.100 → 00:32:18.100

で、わかりやすくブロッコリーみたいなものも入れてくるし、チャットGPTがすごいのが、そこに飽きないように魚と肉をちょっとずつ混ぜてくれるとか。

00:32:18.100 → 00:32:27.100

なるほど。そういうことを指示してあげればめっちゃ言うてくれるので、テクニックとしてはすごく役に立つと思います。

00:32:27.100 → 00:32:37.100

あとね、鶏むね肉、鶏むね肉って言うんですけど、調べてみたら鶏むねと鶏もものタンパク質量とかも1割、2割くらいしか変わらんくて、

00:32:37.100 → 00:32:41.100

あんまり気にしなくてもいいんじゃないかなっていうことを思いましたね、見てて。

00:32:41.100 → 00:32:50.100

で、さっき言ったバツタの話をしていて、バツタでどういうものを食べたらどうなるんだろうかみたいなことを、

00:32:50.100 → 00:32:58.100

その著者はすごい色々と研究をしてみたいで、生物学的なものとかいろんなものを調べてみると、

00:32:58.100 → 00:33:06.100

まずやっぱり脂肪を食べない、脂肪の量が少ない動物というのは個体数が減少してしまう傾向がある。

00:33:06.100 → 00:33:08.100

まあそうでしょうね、おそらくは。

00:33:08.100 → 00:33:17.100

また鶏なんかは脂肪が足りなくて、そのタンパク質ばかりになると、長期間の移動のエネルギーが足りなくなってしまう。

00:33:17.100 → 00:33:24.100

で、もう一個面白いのが、食べる量が減ると長寿になるらしいんですよね、やっぱり生物全般として。

00:33:24.100 → 00:33:26.100

まあ、なんとなくそういうイメージがあるね。

00:33:26.100 → 00:33:37.100

ただ、やっぱり繁殖できる数というものが減ってしまうので、生物全体で言うと、やっぱりおそらく我々は食べる量を減らそうとはしないんだけど、

00:33:37.100 → 00:33:43.100

逆に言うと、やっぱり長寿を目指そうとすると、食べる量を控えるというのはものすごく利にかなっている。

00:33:43.100 → 00:33:44.100

そうね。

00:33:44.100 → 00:33:46.100

健康的にやろうとすると。

00:33:46.100 → 00:33:52.100

でも、エネルギーの余剰がなくなるから、子沢さんにはならないと。

00:33:52.100 → 00:34:01.100

もう一つ非常に興味深いやつというのが、その同じような種類の実験で、タンパク質をたくさん食べている奴らはじゃあどうなのか。

00:34:01.100 → 00:34:05.100

たくさん子供を産むんだけど、早く死ぬらしいんですね。

00:34:05.100 → 00:34:10.100

まあでも、太く短く生きるみたいな感じ。

00:34:10.100 → 00:34:14.100

そうか。だから、そうやね。

00:34:14.100 → 00:34:22.100

個人としてどうかは知らないけど、シュートしてみたら、それはそれで一つの選択かなという感じの生き様ですな。

00:34:22.100 → 00:34:35.100

ただ逆に言うと、怖いのが、筋トレしてタンパク質を過剰に取ってしまうと、可能性ですけれども、若くして死んでしまう可能性が高まるのではないか。

00:34:35.100 → 00:34:37.100

まあ、そういう可能性がちょっとあると。

00:34:37.100 → 00:34:51.100

うん。そのあたりがやっぱり難しいことなんですよ。食欲を食べようとして、痩せるためには、タンパク質をターゲットにして、たくさんタンパク質を取った方がいいんだけど、タンパク質を取りすぎてしまうと死にやすくなるのかもしれない。

00:34:51.100 → 00:35:02.100

まあ、その、まあ、そうだね。そこで脳がどんなメカニズムでどんな反応するのか、全然わかりませんが、起こり得る可能性の一つとしてはありそうですね、それが。

00:35:02.100 → 00:35:10.100

うん。だから、わかんないというのが、まあ、すごく難しいところでもあるんですけど、まだわかっていないというのかな。

00:35:10.100 → 00:35:21.100

まあ、で、あのマウスなんかでも、やっぱり長生きするマウスというのは、タンパク質がだから少なくて、炭水化物が多い食べ物を食べている人たちなんですよ。

00:35:21.100 → 00:35:22.100

なるほど。

00:35:22.100 → 00:35:29.100

で、逆にその、こう炭水化物のマウスというのは、ただし、長生きできるんだけれども、え、太ると。

00:35:29.100 → 00:35:31.100

まあ、そうですね。

00:35:31.100 → 00:35:38.100

だから、すごくすごく難しい。どうしたらいいんだろうという難しさが本当にある。

00:35:38.100 → 00:35:44.100

その、適正なバランスを見つける必要があって、しかもそれが恐らく個々のDNAによって変わってくる。

00:35:44.100 → 00:35:52.100

うん。で、まあ、だからそうすると、どうしたらいいかわかんっていうことになっちゃいますよね、当たり前なんだけれども。

00:35:52.100 → 00:36:01.100

で、まあ、あの救いの手というか、まあ、もう一つ路線というか考えるべきことがあって、それが食物繊維と呼ばれるやつ。

00:36:01.100 → 00:36:04.100

はいはいはい。ダイエットで有名です。有名とかよく出てきますね。

00:36:04.100 → 00:36:16.100

うん。これが、かなり自分が読んで認識した限りの話なんですけれども、健康的にお腹が満腹になって、長生きしやすくなるためには、

00:36:16.100 → 00:36:23.100

食物繊維がすごく重要なのではないかと、読んでいるとすごく思えるんですよね。

00:36:23.100 → 00:36:31.100

ああ、でももう単純に考えて、昔の人たち、人間は食物繊維ばっか食べてたんでしょうね、きっと。要するにですけど。

00:36:31.100 → 00:36:39.100

で、まずよく言われているやつなんですけど、例えば沖縄の人たちって、何て言うんだっけ、長寿だって言われてますよね。

00:36:39.100 → 00:36:40.100

そうですね。

00:36:40.100 → 00:36:47.100

で、調べてみるとすごく単純というか、もう文字通りその話なんですけど、食物繊維がとに

かく多い。

00:36:47.100 → 00:36:58.100

沖縄の人を調べてみると、タンパク質キューパーで、さつまいもと葉もの野菜が主体で、少しの赤身と、魚と赤身肉を食べる。

00:36:58.100 → 00:37:02.100

割合で言うと、脂肪は6%しか食べていない、脂肪分は。

00:37:02.100 → 00:37:10.100

で、このぐらいのバランスになると、やっぱり、非満というものとはほぼ無縁な生活ができるみたいで。

00:37:10.100 → 00:37:15.100

でも確かに沖縄人でブクブク太ってる人のイメージがあんまりないかもしれないですね。

00:37:15.100 → 00:37:19.100

うん、まあ現代がちょっとどうかは分かんないんですけど、今でもイメージはそうですね。

00:37:19.100 → 00:37:22.100

今はそうやね。そういう感じがするね、どうも。

00:37:22.100 → 00:37:35.100

おそらくすごく重要なのが、それに関して言うと食物繊維で、他にもボリビアの町地今根族という人たちも、

00:37:35.100 → 00:37:42.100

新疾患の発症率が世界最低と言われる、健康を極めているような人たちなんですけど、

00:37:42.100 → 00:37:49.100

その人たちも割合で言うと、タンパク質14%、炭水化物72%、脂肪が14%。

00:37:49.100 → 00:38:00.100

で、玄米食べて大箱だとかキャッサバだとかトウモロコシだとか、そういう食物繊維が多いものというのをすごくいっぱい食べている。

00:38:00.100 → 00:38:03.100

あと、そこの味付けがどうなってるかちょっと気になるけどね。

00:38:03.100 → 00:38:09.100

ああ、味付け。まあ一般的に健康的と言われるものだと思います。

00:38:09.100 → 00:38:10.100

はいはい。

00:38:10.100 → 00:38:19.100

で、多分もう1個分かってなくてすごく重要なのが、町内の微生物層と呼ばれるやつ。

00:38:19.100 → 00:38:24.100

あれもこの手の本を読んでいるとすごくよく出てくるやつなんですけど、

00:38:24.100 → 00:38:31.100

人間の町の中には人間の細胞の数よりも多い数の微生物が住んでいて、

00:38:31.100 → 00:38:39.100

その人たちが食べ物の消化だとか吸収だとかにもものすごく大きな働きをしているし、

00:38:39.100 → 00:38:46.100

すごく体に重要っぽいんだけど、まだこの人たちが何をやっているのか全然わかっていない。

00:38:46.100 → 00:38:47.100

とは言われてますね。

00:38:47.100 → 00:38:54.100

というのが現段階の結論なんですけど、さっき言った高炭水化物のマウスの人たちって、

00:38:54.100 → 00:38:59.100

町内に健康的な微生物層というのがいっぱいいたらしいんですよ。

00:38:59.100 → 00:39:10.100

で、結局、わからんことはすごくいっぱいあるんだけど、まずその手のやっぱ炭水化物が多いことによって微生物が増えているのかどうなのか、

00:39:10.100 → 00:39:19.100

謎だらけではあるんですけど、そうあるっぽいというのと、もう一個食物繊維が重要なので、

00:39:19.100 → 00:39:28.100

食物繊維って消化吸収が基本的にできないというか難しいというか、そういうものなんですよ。これもまた。

00:39:28.100 → 00:39:35.100

で、食べると、要するに簡単に言うと、食物繊維をいっぱい食べると、お腹が膨れるんですよ。これもまた。

00:39:35.100 → 00:39:36.100

物理的に？

00:39:36.100 → 00:39:40.100

物理的にというか、満腹感をやっぱり得られるみたいです。

00:39:40.100 → 00:39:41.100

なるほどね。



00:39:41.100 → 00:39:49.100

物理的に消化をおそらくしづらいから、タンパク質を食べることで満腹感、満足感を得られるんだけど、

00:39:49.100 → 00:39:53.100

食物繊維によってもその満腹感というものを得やすい。

00:39:53.100 → 00:40:04.100

そして、恐ろしいことというか、現代のその辺に売っている食べ物って、ほとんどすべてが食物繊維がなくされまくっている。

00:40:04.100 → 00:40:05.100

まあそうよね。

00:40:05.100 → 00:40:14.100

ってというのがすごく重要というか、難しいというか、大事なところで、例えばこの本ではないんですけど、

00:40:14.100 → 00:40:22.100

書いてあってウォーって思ったのが、よく言われている100%生し堀ジュースみたいなやつって、

00:40:22.100 → 00:40:27.100

あの手の生し堀ジュースって加工食品らしいんですよ。

00:40:27.100 → 00:40:28.100

うんうんうん。

00:40:28.100 → 00:40:36.100

健康的だみたいなことを謳っているんだけど、ミキサーで食物繊維を粉々にしてしまった時点で、

00:40:36.100 → 00:40:41.100

要するに、おいしすぎるものに変化してしまっている。

00:40:41.100 → 00:40:47.100

結局食物繊維が全然得られないので、どれだけ飲んでも満腹感がなくなってしまって、

00:40:47.100 → 00:40:55.100

あの手のジュースは健康だみたいな歌い方をしているんだけど、言うほどのもんじゃねえよっていう。

00:40:55.100 → 00:40:59.100

まあ、不健康なものが含まれていませんよぐらいの乳肌だね。

00:40:59.100 → 00:41:01.100

うんうん。まあ、おいしすぎる。

00:41:01.100 → 00:41:03.100

うーん。そうか。なるほど。

00:41:03.100 → 00:41:10.100

さらに言うとね、それで言うと現代のフルーツというものも、とんでもなく美味しくなっていてしまっているみたいで。

00:41:10.100 → 00:41:12.100

糖度が高いのはあるよね。

00:41:12.100 → 00:41:19.100

昔のね、かつての人間、猿の頃と違って、その果実を主食としていたって言われてますよね。

00:41:19.100 → 00:41:28.100

その頃の類人猿たちが食べていた果実の甘さとかを、どうやって調べたのかまでは分かんないんですけど、

00:41:28.100 → 00:41:31.100

調べてみると、今の人参ぐらいの甘さらしいんですよ。

00:41:31.100 → 00:41:33.100

まあ、でもそんなもんやろうねきっと。

00:41:33.100 → 00:41:39.100

まあ、確かに人参ならどれだけ食っても太る気がしないじゃないですか。イメージだけど。

00:41:39.100 → 00:41:41.100

そうそう。そんなに食べたくもないし。

00:41:41.100 → 00:41:47.100

うん。でも、ずーっと確かにオレンジを食べるだとか、リンゴを食べる、イチゴを食べるみたいなことをやっていたら、

00:41:47.100 → 00:41:50.100

なんか無限に太ってしまいそうな気がするし。

00:41:50.100 → 00:42:00.100

なので、果物が健康的であることは、それもまた確かなんだけど、それすらも相当だいぶ加工されてしまっていて。

00:42:00.100 → 00:42:01.100

うん。なるほど。

00:42:01.100 → 00:42:12.100

その、まあ、危ないという言い方をするとあれなんですけど、この本では結構強烈にちょっと強めの煽りみたいなやつも入っていて、

00:42:12.100 → 00:42:17.100

加工食品が危ないみたいなやつはそれなりに言われて言ってるんですよね。

00:42:17.100 → 00:42:18.100

うん。なるほどね。

00:42:18.100 → 00:42:24.100

で、一番危ないやつっていうのがトランス脂肪酸と呼ばれる、超加工したもの。

00:42:24.100 → 00:42:25.100

はい。

00:42:25.100 → 00:42:30.100

で、安く作れるし、美味しく感じるし、

00:42:30.100 → 00:42:33.100

いくらでも食べられてしまう。

00:42:33.100 → 00:42:40.100

食品会社にとっては、だから、低タンパク、低食物性に、

00:42:40.100 → 00:42:48.100

高炭水化物、高脂肪の食べ物というのは、資本主義に考えるとこれほど都合のいい食べ物はない。

00:42:48.100 → 00:42:51.100

まあ、要するにジャンクフードということですね、簡単に言ってしまうと。

00:42:51.100 → 00:43:00.100

ジャンクフードというものが、この本だと煽りが強くて、要するに食品会社の野望だみたいな言い方までしていて。

00:43:00.100 → 00:43:03.100

まあ、そうだね。野望と言われればそうなんかもしれんが。

00:43:03.100 → 00:43:07.100

まあ、ちょっとそこまで言うとな個人的には言い過ぎだとは思いますが、

00:43:07.100 → 00:43:12.100

さらに言うと、タンパク質を少ない食品って原価が少ないらしいんですよ。

00:43:12.100 → 00:43:14.100

ああ、はいはいはい。

00:43:14.100 → 00:43:22.100

最近その手のやつ、高タンパクとか高食物繊維って流行ってるけど、やっぱり高いですよ。他のお菓子に比べて。

00:43:22.100 → 00:43:23.100

高いね、確かに。

00:43:23.100 → 00:43:30.100

まあ、資本主義的に発達していないから高いという部分も、もちろんあるのかもしれないんだけど、

00:43:30.100 → 00:43:35.100

少なくとも現状、高いものを買わないと太るものを食べさせてしまう。

00:43:35.100 → 00:43:41.100

それはもうそうなるでしょうね。そういう原理性が働いてると見ていいと思いますけど。

00:43:41.100 → 00:43:48.100

まあ実際もうアメリカなんかだと、その貧乏人が太ってるっていうふうに言われてますよね。お金がない子がひどいものを食べさせて。

00:43:48.100 → 00:43:54.100

貧困がひっかかるとなる病としてひまんっていうのが上がってますね。

00:43:54.100 → 00:44:00.100

うん。っていうことはもうこれからすでに言われてきているし、実際そうだと思うんですけど、

00:44:00.100 → 00:44:07.100

まあその食物繊維が少なければ少ないほどね、おいしく感じるらしいんですよ。俺たちは困ったことに。

00:44:07.100 → 00:44:09.100

それはだいぶ困ったことですね。

00:44:09.100 → 00:44:13.100

そう。

00:44:13.100 → 00:44:17.100

どうなるの?例えば、ごぼうとかあるじゃないですか、ごぼう。

00:44:17.100 → 00:44:19.100

もう雑食も強いんじゃないですか。

00:44:19.100 → 00:44:22.100

そうか、単体で食べてもおいしくはないから。

00:44:22.100 → 00:44:24.100

調理してなんぼやもんね。

00:44:24.100 → 00:44:30.100

まあ、例えば言うと、俺たちリンゴを4個食べようとしたら4個食べれないですよ。

00:44:30.100 → 00:44:32.100

まあ多分食べればね。

00:44:32.100 → 00:44:36.100

でもね、リンゴジュースでね、リンゴ4個分で簡単に摂取できちゃうんですよ。

00:44:36.100 → 00:44:38.100

確かに。

00:44:38.100 → 00:44:47.100

まあそれもなんでなのかってさっきも言った話なんですけど、食物繊維がなくなる。それによって満腹感を得にくくなる。

00:44:47.100 → 00:44:55.100

ああ、そうか。ただ液体になっているからということじゃなくて、そこに含まれている食物繊維がもうみじん切り粉碎されていても、

00:44:55.100 → 00:44:59.100

何のつかかりもないから満腹感を呼ばないようになっちゃってる。

00:44:59.100 → 00:45:08.100

なので本来、生物的に必要なかもしれない量よりも、たくさん摂取しても脳が気づくことができない。

00:45:08.100 → 00:45:16.100

ああ、だからそうか。脳のメカニズム的にある種のストッパーというか、センサーが食物繊維を、

00:45:16.100 → 00:45:24.100

食物繊維の量がある種のセンサーになってたけど、それがもうなくなってるから、どんどん素通りできてしまう状況になってると。

00:45:24.100 → 00:45:30.100

そう、そこがやっぱり難しいところというか、なぜ今現代が太ってしまうのか。

00:45:30.100 → 00:45:38.100

ただ単純に食べ物があり余っているだけではおそらくないんですよね。

00:45:38.100 → 00:45:43.100

法食の時代というのは単純すぎるということか。

00:45:43.100 → 00:45:48.100

どんな食べ物が溢れ替えているのかということがより重要。

00:45:48.100 → 00:45:58.100

現代が溢れ替えているものというのが、タンパク質が低い食品と食物繊維が少ない食品が溢れ替えていて、

00:45:58.100 → 00:46:02.100

なぜなのかという、それは安価に簡単に製造できるから。

00:46:02.100 → 00:46:07.100

まあ、そうした満腹感が少ない方が、食品はたくさん売れるわけですから。

00:46:07.100 → 00:46:11.100

そう、だから野望になってしまうんですよ。食糧品が。

00:46:11.100 → 00:46:19.100

いや、でも2つの商品があって片方の売り受けが縁だったらそっちを残すわけですから、それはもう進化論的にそっちが残りますよね。

00:46:19.100 → 00:46:28.100

そう、だから構造的な欠陥というか、そういう要素だとも言えて、たくさん売れるものほどたくさん作られますよね。

00:46:28.100 → 00:46:35.100

食物繊維が少ないもの、タンパク質が少ないものほど、たくさん食べることができてしまう。

00:46:35.100 → 00:46:39.100

イコールに近い感じでたくさん売れることにもなる。

00:46:39.100 → 00:46:44.100

で、サイクルが回ってくるわけですね、どんどん。

00:46:44.100 → 00:46:50.100

気がつけば、スーパーにある少なくとも加工食品に分類されるもの。

00:46:50.100 → 00:46:56.100

まずは加工食品という時点で言ってみたら、相当加工されているわけで。

00:46:56.100 → 00:47:03.100

しかも加工の方向性っていうのが、人間にもっと食べてもらう方に加工されてるわけですね、確実に。

00:47:03.100 → 00:47:06.100

逆向きの加工っていうのはあり得ないわけで。

00:47:06.100 → 00:47:11.100

加工食品っていうのは、ひまんに近づいてる商品っていう。

00:47:11.100 → 00:47:17.100

同じくこれも自分的に考えてみて、物理と科学の話で言うと、

00:47:17.100 → 00:47:24.100

要するに人間の体の中でやっていた消化の部分を外部委託してしまっている。

00:47:24.100 → 00:47:26.100

なるほど、アウトソーシングか。

00:47:26.100 → 00:47:34.100

消化をアウトソーシングするわけで、それはいくらでも流し込めるし、消化に使うエネルギーを使わなくても良くなってしまおう。

00:47:34.100 → 00:47:36.100

そうかそうかそうか。

00:47:36.100 → 00:47:45.100

そうなれば当然、いくらでも食べられるし、いくらでも食べてしまおうし、どんどんどんどん食べたいようになってしまおう。

00:47:45.100 → 00:47:53.100

医師の力とはほとんど関係なく、食べることを促されている環境に僕たちはいるわけですね。

00:47:53.100 → 00:48:07.100

なので結論というか、結論的なものを安易に言うことはできないんですけども、おそらく自分が一番思ったのはやっぱりお菓子を食べないこと。

00:48:07.100 → 00:48:16.100

すごく普通なんだけど、間食を減らすだけでもとてつもない効果があるんじゃないのかなってというのが、まず一個思ったことで。

00:48:16.100 → 00:48:27.100

それで言うと、例えばちょっと前までコンビニの弁当みたいなのがダメって言うわれ方をしているんですけど、あんまりないんじゃないかなって言うふうを感じるようになってきます。

00:48:27.100 → 00:48:35.100

添加物的な問題とかよりもお菓子とかの加工具合のほうがまずいと。

00:48:35.100 → 00:48:45.100

そう。で、弁当の添加物はちょっと調べてないから知らないんですけど、例えばおにぎりなんかで言うと、超無菌で作られているから賞味期限がくっそ長いらしいんですよ。

00:48:45.100 → 00:48:47.100

コンビニのおにぎりとかって。

00:48:47.100 → 00:48:54.100

なんか腐らないやばいみたいなのをよくその分野の人たちがやったりするんだけど、

00:48:54.100 → 00:49:08.100

それは無菌で作られているから腐らないのであってっていうことを考えたりすると、いかに加工食品を減らすかということがやっぱり一番の肝になるんじゃないのかな。

00:49:08.100 → 00:49:12.100

あと食物繊維をいかに接種できるようにするか。

00:49:12.100 → 00:49:13.100

はい、そうですね。

00:49:13.100 → 00:49:26.100

難しく結論が出るものでもないんですけど、言われてみてちょっと最近そういえばって思ったのがフルーツを食べるようになった。以前よりも。

00:49:26.100 → 00:49:35.100

それは割と偶然というか、サラダの中に春菜さんが勝手にフルーツを混ぜてくるようになって、

00:49:35.100 → 00:49:42.100

食べていたら意外と美味いになって考えが変わってきて、だんだん食べるようになったって感じではあるんですけど。

00:49:42.100 → 00:49:47.100

だから食物繊維が入っても、美味しいものが美味しいわけですね、当然そりゃ。

00:49:47.100 → 00:49:52.100

ああ、あの、そう。安易に美味しく感じやすいわけで、食物繊維がないものは。

00:49:52.100 → 00:49:58.100

なるほどね。だから、そう。別にナチュラルに食物繊維がまずいというわけではないですよ。

00:49:58.100 → 00:50:02.100

うん。ないと脳が騙されやすくなるという言い方をすればいいのかな。

00:50:02.100 → 00:50:03.100

なるほど。

00:50:03.100 → 00:50:14.100

さらに言うと、味覚って結構古典的なものというか、学習によって学んでいることが多いので、生物的に苦いものを美味いって感じてたらおかしいですからね。

00:50:14.100 → 00:50:15.100

ああ、まあ確かにね。

00:50:15.100 → 00:50:22.100

うん。とか、酸っぱいもダメですよ。腐っている証拠として酸っぱいだし、毒がある証拠で苦いだったし、確か。

00:50:22.100 → 00:50:30.100

まあ、もう一つはさっき言った食物繊維と同じく、へえって思ったのがそのタンパク質の話なんですけど、



00:50:30.100 → 00:50:37.100

偶然なんですけど、この前コストコで「OICOS」っていうヨーグルトを買ったんですよ。ね。

00:50:37.100 → 00:50:39.100

タバコの名前みたいな。

00:50:39.100 → 00:50:43.100

なんかね、1個150~160円する高級ヨーグルト。

00:50:43.100 → 00:50:44.100

ああ、見たことある。

00:50:44.100 → 00:50:50.100

が、タンパク質10グラムくらい入っているって売りにしているんだっただけかな。

00:50:50.100 → 00:51:01.100

で、朝ごはんにそのOICOSというものを食べてみたら、ちょっと大きめヨーグルトなんですけど、1個でお腹ふくれた感がすげえあるんですよ。

00:51:01.100 → 00:51:03.100

へえ~、面白いね。

00:51:03.100 → 00:51:12.100

うん。その食品を褒めるといって、そういう目的ではないんですけど、そのタンパク質の話をしようって準備してから、

00:51:12.100 → 00:51:20.100

意識してみると、確かに、俺はこのヨーグルトこんな量で、どう考えたって満足しないはずなのに、

00:51:20.100 → 00:51:25.100

お腹がふくれているように感じるようになってきているなっていう気がして。

00:51:25.100 → 00:51:31.100

朝ごはんバナナを食べるのは、確かに食物繊維をまるっと食べてるもんね。それはお腹いっぱいになるわな。

00:51:31.100 → 00:51:33.100

そうか~、なるほどね。

00:51:33.100 → 00:51:38.100

やっぱり、ある種の合理的なものはちゃんと合理的なんだなって今ちょっと感じてますけど。

00:51:38.100 → 00:51:43.100

で、逆に言うと、やっぱりパンとかは生成度高まくるやつですからね。

00:51:43.100 → 00:51:50.100

ご飯とか白米と小麦にしても、小麦よりはましなのかな。

00:51:50.100 → 00:51:59.100

加工すればするほど、単純な話なんだけれども、加工すればするほど、成分というものは単一になって研ぎ澄まされていって、

00:51:59.100 → 00:52:04.100

食物繊維的な微量栄養素みたいなものが足りなくなってしまう。

00:52:04.100 → 00:52:17.100

で、本に書いてあるわけではないんですけど、だから結局逆にいろんなエネルギーをバランスよく取れないと満腹になりにくいのではないかというふうにも思って、

00:52:17.100 → 00:52:23.100

本に書いてあったのは「タンパク質ターゲット」って言うんですけど、それもそうなんだけれども、

00:52:23.100 → 00:52:30.100

結構いろんなエネルギーをバランスよく食べてあげると満腹になりやすいんじゃないかということも同時に感じていて。

00:52:30.100 → 00:52:36.100

ああ、確かにね。さっき言ったチョコレートは無限に食べられるからね。

00:52:36.100 → 00:52:42.100

でもチョコを食べて何かを食べて何かを食べて、お菓子ってものにしたらちょっとダメなんですけど、

00:52:42.100 → 00:52:48.100

そういうふうにとると、当然、接種カロリーが低い段階でお腹いっぱい。

00:52:48.100 → 00:53:00.100

お腹いっぱいになるというか、満足できる早めに。満足感をいかに低カロリーで得られるかというところで、

00:53:00.100 → 00:53:06.100

タンパク質をとるとか食物栓をとるってことすると、だから少ない甘いものでも、

00:53:06.100 → 00:53:12.100

たぶんちょっと早めに満足できるようにきつとなるんでしょうね。そういうデザインが大切みたいな。

00:53:12.100 → 00:53:18.100

そうですね。運動しても痩せないのは、2個目の本か。

00:53:18.100 → 00:53:26.100

言ってたのは、太る原因は甘いものじゃなくてスナック菓子だって、割と断言に近い言い方

をしています。

00:53:26.100 → 00:53:30.100

それと言うと、極論チョコレートは関係ないという言い方もできる。

00:53:30.100 → 00:53:36.100

まあ、ないわけではない。そんな単純なことではないというのが結局答えではあるんですけども、

00:53:36.100 → 00:53:46.100

ちなみにで言うと、ハリス・ベネディクト法という、タンパク質をどのくらいとったらいいかという計算の方法があるみたいで、

00:53:46.100 → 00:53:56.100

それによると、大体必要カロリーの10%から15%くらいをタンパク質から摂取できると、よいと言われているらしいです。

00:53:56.100 → 00:54:04.100

タンパク質は1g4kcal。これは単純な化学的な計算でできるみたいで、

00:54:04.100 → 00:54:14.100

例えば2800kcalぐらゐの一般的な成人男性の場合の目標値というのが70~100gくらい。

00:54:14.100 → 00:54:17.100

でね、計算してみたら結構辛いんですよ。

00:54:17.100 → 00:54:20.100

うん、ぼいね。

00:54:20.100 → 00:54:29.100

逆に言えば、それだけタンパク質を食べれる、タンパク質多めの食事であれば満足しやすいというふうに見えるのかもしれない。

00:54:29.100 → 00:54:30.100

そうだね。

00:54:30.100 → 00:54:34.100

さっき言ったヨーグルト10gですからね、タンパク質。

00:54:34.100 → 00:54:41.100

そうね。だから10gが多いか少ないかも、まだその知識がないかわからないけど。

00:54:41.100 → 00:54:46.100

まあ、だからそのヨーグルトが10個食べたら大体100gってことよね。

00:54:46.100 → 00:54:51.100

うん。あとね、日本で言うとそこまで目標値が高くないんですよ。

00:54:51.100 → 00:55:01.100

5~60gぐらいで成人男性いってという言い方をしている、民族かもしれないし、結局まだそれはわかってないという要素も多いだろうし、

00:55:01.100 → 00:55:08.100

平均したら日本人は多分、欧米に比べたら食べてる肉の量とかも少ないと思われるんですよ。

00:55:08.100 → 00:55:22.100

そのあたりも含めて、5~60gとか、あとさっき言ったチャットGPTでタンパク質が100g取れる1日の混雑を考えてくださいっていうのをやってみたりすると良いのではないかと思います。

00:55:22.100 → 00:55:26.100

こんなにこういうものを食べないといけないんだみたいな。

00:55:26.100 → 00:55:41.100

それも何回も別の混雑考えて、別の混雑考えてっていうのを見てると、肌感覚としてこういうものを食べた方がいいんだらうなっていう認識が、よくあるダイエット本なんかにもいっぱい書かれてるんですけど、

00:55:41.100 → 00:55:50.100

その手の質問なんかはチャットGPT的なツールの便利な使い方の一つになるんじゃないかなと。

00:55:50.100 → 00:55:57.100

調べ物の答えではなくて、考えるきっかけをもらうというのかな。

00:55:57.100 → 00:56:06.100

そこはブック語りすると直接関係はない話なんですけど、キーワード、タンパク質、食物繊維。

00:56:06.100 → 00:56:10.100

その2つかな、今回の話の軸でいうと。

00:56:10.100 → 00:56:21.100

ここで食物繊維っていう話で、食物繊維入りの加工食品みたいなのあるじゃないですか、あれ結局ダメなんですよね。

00:56:21.100 → 00:56:28.100

原料の正解っていう本を読んだんですけど、加工されたトマトジュースって食物繊維何グラムって書いてるけど、

00:56:28.100 → 00:56:29.100

砕かれてますからね。

00:56:29.100 → 00:56:35.100

砕かれてるから、多分役に立たないぞっていうことを言って、その本でも加工食品は多分ダメだよって書かれてたんですけど、

00:56:35.100 → 00:56:43.100

だから食物繊維っていうキーワードは大切ですけど、食物繊維と書いてあったら何でもいいというわけではないというのが、ちょっと大際ときたんです。

00:56:43.100 → 00:56:51.100

そこまで、多分聞いてくれる人はそこまで安易な結論は出さないとは思いますが、意識するきっかけかな、その2つを。

00:56:51.100 → 00:56:57.100

なぜ食物繊維が重要なのかというのは、めちゃくちゃ詳しくは話せなかったんですけども、

00:56:57.100 → 00:57:03.100

多分聞いていただければ、なぜみたいなところはある程度伝わったと思うので、

00:57:03.100 → 00:57:07.100

それを踏まえた食物繊維として考えていただければと思います。

00:57:07.100 → 00:57:08.100

そうですね。

00:57:08.100 → 00:57:16.100

途中で出来たアウトソーシングっていうのが多分ポイントで、消化をアウトソーシングしすぎないことっていう事を考えてると。

00:57:16.100 → 00:57:18.100

それは良い結論かもしれないですね。

00:57:18.100 → 00:57:28.100

自分の体に消化を取り戻そうとすると、当然食べるものとかエネルギーの使い方も変わってくるんで、1つ指針に出来そうですね。

00:57:28.100 → 00:57:33.100

あと、そいつらは微生物が何かしてるかもしれないですね。食物繊維と反応して。

00:57:33.100 → 00:57:35.100

そうそう。あると思う。きっとあると思う。

00:57:35.100 → 00:57:44.100

そこはまだ結局全然分かってないレベルなので、可能性はあるんじゃないかなと考えていると思いますね。

00:57:44.100 → 00:57:45.100

はい。

00:57:45.100 → 00:57:46.100

はい。という感じです。

00:57:46.100 → 00:58:00.100

ブックカタリストは番組を支援していただけるサポーターも募集しております。サポーターの方向けにアフタートークの主張だとか、読書会、本編使用時の台本などなど色々特典をご用意しております。

00:58:00.100 → 00:58:07.100

気になる方は概要欄から飛べる公式ページご確認ください。それでは今回もお聞きいただきありがとうございました。

00:58:07.100 → 00:58:09.100

ありがとうございます。