

T・コリン・キャンベル著「葬られた第二のマクガバン報告

- 動物タンパク質神話の崩壊とチャイナ・プロジェクト」グスコ出版 2009年12月25日刊を読む

人体の複雑なメカニズムが教える「正しい減量法」

1. (1) 体は摂取したカロリーをいかに利用するかという点で、精巧な均衡作用やきわめて複雑なメカニズムを用いている。
  - (2) 正しい食べ物を食べることによって、自分の体をきちんと管理していれば、体は体脂肪からカロリーを引き出し、「温かく保つこと」や「代謝を維持すること」「体を活発に動かすように仕向けること」、あるいは「過剰カロリーの処分」など、最も望ましい機能への分配を十分心得ている。
  - (3) 体はカロリーを「どのように使うか」「蓄えるか」、あるいは「消費させるか」を決定するため、複雑なメカニズムを駆使しているのである。
  - (4) 「高タンパク質・高脂肪の食事」をすると、(厳格なカロリー制限でやせない限り)カロリーを体温に転換せずに貯蔵用の形(すなわち、体脂肪)に変えてしまうのだ。
  - (5) それにひきかえ、「低タンパク・低脂肪の食事」では、カロリーを体温への転換に費やし、失わせてしまうのである。
  - (6) 我々は研究の際、「脂肪としてカロリーを蓄え、エネルギーとして少ししか失わないのは、効率がいい」という言い方をする。
  - (7) しかし、あなたはむしろ、「もう少し効率が悪くなって、体脂肪に変えるよりも、体温に変えるほうがいい」と思うに違いない。
  - (8) もしそれを望むなら、今すぐ「脂肪とタンパク質が少ない食事をするだけ」で、それは可能なことなのだ。
2. (1) 以上が、「チャイナ・プロジェクト」のデータが証明していることなのである。

「中国人はアメリカ人よりも活発に体を動かしていること」「中国人の低脂肪・低タンパクの食事は、カロリーを体脂肪にではなく体温に転換していること」、この両方の理由から、中国人はアメリカ人以上にカロリーを消費しているのである。

- (2)これは、たとえ最小限にしか体を動かさない中国人にとっても言えることだ。  
「一日わずか 50 キロカロリー余計にとることによって、貯蔵用の脂肪に変わる。私たちはこうして体重が増えていく」ということを忘れないでほしい。
- (3)我々は、同様の現象を、「低タンパクの食事」をさせた実験動物でも確認した。動物たちはいつも決まってやや多めのカロリーを摂取し、体重はあまり増えず、余分なカロリーを体温として処理し、自発的に運動していた。
- (4)そのうえ、ガンの発生に関しても、標準的な食事をしている動物だちに比べ、はるかに少なかったのである。
- (5)より多くの酸素がとり込まれると、カロリーは速いスピードで燃焼し、体温に早く変わる、ということ了我々は発見した。
- (6)「食事はカロリー代謝に小さな変化を起こすことができ、それが体重の大きな変化につながる」ということは、重要で役に立つコンセプトである。
- (7)すなわち、「効果のない無謀なダイエット法の、無秩序なプロセスとは対照的に、長期にわたる体重のコントロールには、秩序正しいプロセスがあり、それは効果がある」ということだ。
- (8)そしてこのことはまた、「丸ごと(未精製・未加工)の植物性食品」で構成された「低タンパク・低脂肪の食事」をしている人は、たとえ総摂取カロリーが同量か、やや多めであったとしても、体重の問題に苦勞することはずっと少ないという、たび重なる観察結果の理由を説明するものでもある。

#### [コメント]

古代日本食こそが現代人の理想の食事という考えに直結する内容をわかりやすく説く本書は、多くの人々に健康な生活をもたらすかも知れない。いつまでも若々しく生きるために食事に気をつけたい。

- 2010年5月28日 林明夫記 -