

今回のテーマ

肥満と遺伝

今年の夏至は6月21日。夏至は好きな季節のひとつです。夏至はご存知のとおり、一年365日の中で最も昼が長い日です。子どもの頃は夜の7時を過ぎて外で遊んでいても、まだ日が落ちなくて、いつまでも遊べる時間が続くと思っていたものです。その頃の楽しかった記憶が今も残っているのかもしれませんが。

さて、さっき朝食を食べた後にスマホをいじっていたら、「父親の肥満は子どもに遺伝する」との記事が目にとまりました。国際的な科学雑誌Natureに6月5日に載ったばかりの記事です。簡単にまとめると父親の過体重は、精子のミトコンドリアに影響し、授精時に卵子の初期胚の転写プログラムを変化させ、子の肥満リスクを増加させるといった内容です。

私の浅い知識では、基本的に肥満など代謝に関わる遺伝は卵子から受け継がれるため、母親の遺伝の影響が大きいと認識していました。「彼女の将来の体型を知りたいければ、彼女の母親をみるとわかる」とよく言われます。

ところで「言うてはいけない～残酷すぎる真実～」という本を読んだことがありますか？橘玲(たちばなあきら)氏という私の好きな作家が書いた作品です。以前は経済や金融関係の著書を中心に書かれていて、たぶん10冊近く愛読していたと思います。それが、7年ほど前にフラッと書店に足を運んだときに、この本が置いてあり手に取りました。読んでみると今までの経済・金融系の本とは毛色が違う作品でした。この本がとても興味深いので紹介させて下さい。まず、まえがきが面白い。最初の一文は「最初に断っ

**Food & Cook** 食材と調理

まだ、6月前半だというのに弘前では気温30℃越えの真夏日です。今年も暑くなりそうな予感。暑い日でもサッパリと食べられる酢の物を紹介します。

まずはベースとして昆布酢を作ります。昆布をいれると味がまろやかになります。材料は酢を100mLに対して昆布を10g。昆布はつかりやすいように小さく切り、1時間つけて取り出します。昆布酢は保存容器にに入れて2週間ほど保存可。今回はシンプルに胡瓜の酢の物を作ります。<材料2人分>胡瓜1本、昆布酢・醤油・みりん各大さじ1、水大さじ4。

胡瓜を薄い小口切りにします。昆布酢に醤油、みりん、水を1:1:1:4の割合で合わせ酢を作ります。ポリ袋に胡瓜と合わせ酢を半分程度を入れ10分程度つけ込み、絞ります。器に盛りつけて最後に残った合わせ酢をかけて完成。胡瓜にタコやワカメを加えたり、胡瓜のほかにセロリや新玉葱などで作っても美味。

ておくが、これは不愉快な本だ。だから、気分よく一日を終わりたいひとは読むのをやめたほうがよい」から始まります。橘氏の本を知っていると逆に興味をそられるが、初めてこの本を読むひとはあまりよい印象を受けないかもしれない。「だったらなぜこんな本を書いたのか。それは世の中に必要だから。テレビや新聞、雑誌には耳障りのよい言葉が溢れている。メディアに登場する政治家や学者、評論家はいい話とわかりやすい話しかししない。でも世の中にいいことしかないのなら、なぜこんなに怒っている人がたくさんいるのだろうか…」と続きます。本書で述べられていることはすべてエビデンス(証拠)に基づいており、頭の良さの遺伝率。経済格差と遺伝。〇〇顔の男性は3倍ウソをつく。など主に遺伝について書かれています。

私たちは親から子へ外見や性格が遺伝することを昔から知っています。背が高いと「お父さんも身長が高いでしょ」と話しかけたりします。私は身長vs体重で遺伝のしやすさを比較した場合、身長の方が遺伝率が高いと漠然と思ってました。しかし、現実には体重の遺伝率の方が高いのです。身長の遺伝率が66%に対して、体重の遺伝率は74%です。肥満の遺伝子を受け継いだ人は何も考えずに食べると思った以上に太ります。しかし、そのことを意識して生活すると、意識せずに生活するのでは、結果に大きな差がでるはず。実は肥満は高カロリーな食品以外の因子が影響していることが多々あります。単純に高カロリーな食品を減らすだけではなく、生活全体を相談できる栄養士に聞いてみるのも一つの方法です。

**そこはかとなく書きつければ**  
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その34。

網走まで到着しましたが、網走は詳しくないのでスルーします。スママセン。網走から南へ走ると屈斜路湖があります。屈斜路湖は湖畔に多くの温泉が湧き出ており、温泉好きなら一度は立ち寄ってみて下さい。まずは砂湯。砂湯は砂浜を掘ると温泉が湧き出てくる変わった温泉です。手や足でも多少の湯だまりができますが、きちんと湯舟を作るならスコップが必要です。そしてオススメはコタンの湯。男湯と女湯の間に大きい岩がありますが、基本混浴の露天風呂です。私が入っていると次に、お父さんと小学校3年生ぐらいの男の子が入ってきました。最初は男の子がキャッキヤ騒いでいたのですが、あとから女の人が入ってくると急に黙り込みました。恥ずかしかったのでしょうか(笑)

