

シリーズ 私の一冊の本

食品栄養科学部 中山 勉 先生

リチャード・ランガム著 『火の賜物 ヒトは料理で進化した』

閲覧室2階 469.2/W92

NTT 出版

いままで「学生にお薦めの本は？」と聞かれると、本ではなく NHK テレビの「ダーウィンが来た！」を、お薦め番組として紹介してきました。これを見ると、すべての生き物はほとんどの時間を食べるためと子孫を残すために使っていることが実感できます。今回は、お薦めの本として『火の賜物 ヒトは料理で進化した』を紹介します。

著者のリチャード・ランガムはハーヴァード大学生物人類学の教授で、『サイエンティフィックアメリカン』等に優れた啓蒙記事も載せている著名な人類学者です。本書は8章から構成されており、「生食主義者の研究」、「料理と体」、「料理のエネルギー理論」、「料理の始まり」、「脳によい食物」の5章は、考古学上の知見（事実）に著者の推論を載せた、非常に説得力のある展開になっています。後半の「料理はいかに人を解放するか」、「料理と結婚」、「料理と旅」の3章は、料理がヒトの家族、社会、文化に与えてきた大きな影響についてまとめられています。こちらも面白いのですが、前半5章より推測の割合が高く、多くの異論を呼ぶ可能性があります。したがって、ここでは前半の5章を中心に紹介します。

この本の結論を一言で要約すると、「生命の長い歴史のなかでも特筆すべき“変移”であるホモ（ヒト）属の出現をうながしたのは、火の使用と料理の発明だった。」ということになります。人類の祖先は400万年前の猿人（アウストラロピテクス）までさかのぼることができますが、その後、250万年前に最初のホモ属（ホモ・ハビリス）が登場し、脳が大きくなり、骨格全体も現代人に近づいたことが明らかになっています。その後、190万年前にさらに現代人に近い原人（ホモ・エレクトス）が登場し、旧人、新人と続きます。著者の関心は「ホモ属の登場に影響した最も決定的な因子は何か」ということに向けられています。

第1章「生食主義者の研究」では現代人類が厳密な意味での生食（加熱、調理を一切しない食材だけを食べる）を続けると、健康な状態でいられるのは一カ月程度であることを様々な例をあげて述べています。これは現代人の体が料理された食べ物を摂取することを前提とした構造になっていることを示しています。第2章「料理と体」では、料理の利点がまとめられており、安全性と消化性の向上がその中心です。特に加熱調理による、蛋白質の変性、澱粉のゲル化、食品全体の柔軟化等の物性変化への影響が重要であり、「ヒトの口が他の霊長類に比べてはるかに小さいことや、臼歯が小さいこと、胃腸が小さいことなど、すでにホモ・ハビリスのころから変化が始まっていたのではないかと述べています。第3章「料理のエネルギー理論」では、以上の考察をさらに深め、消化吸収に使うエネルギーを節約することで食物のエネルギー効率が高まり、競争能力や生存率が高まったと考えています。第4章「料理の始まり」では、石器の利用、火打石の発見、火の利用（暖をとる、猛獣から身を護る）と続いて、偶然、加熱された食べ物が美味しいことを発見し、それが料理につながったのではないかと論じています。著者は「料理の始まりはホモ・エレクトスが現れた時期と一致する」と考えているようです。第5章「脳によい食物」では、脳はブドウ糖の大きな消費組織であり、体重比で胃腸の小さな霊長類が“より”大きな脳を持っていることから、ヒトは消化の労力が減った分のエネルギーを脳にまわすことができたのであろうと述べています。そして、最後に、「この結果、料理法の発達は200万年の人類の進化において、他の生物種では見られない継続的な脳の拡大に貢献し、退屈な人間の体に輝かしい精神を宿らせたのだ。」と結んでいます。

字数の制約から、サマリー程度の紹介しかできませんでしたが、他にも「なるほど！」と納得できることが多く、学生・大学院生に加えて、広く教職員の皆さまにも一読をお薦めいたします。