

腸と脳は交換された？

最近、日本人の食に関してさまざまな資料を調べていたところ、非常に興味深い説に出会いました。「腸と脳のトレードオフ説」がそれです。

一般的に草食動物は食物を消化するのに時間がかかるため、腸が長く、自分の胴体長の10数倍～30倍程度といわれています。

人間に最も近いサルも、体型的にはお腹が随分大きいのが特徴的です。それに比べ、人間の腸の長さは平均で7~8mと、草食動物に比べて短くなっています。もともと菜食中心だった人類の祖先が肉食へ適応していく中で、大量の植物を消化してきた腸の機能が衰えていった結果なのです。

生物は要らないものが退化し、必要なものを育てるという進化の形態をとっているわけですが、人でいうと、腸が縮小化する一方で、脳が増大化してきています。これが「脳と腸のトレードオフ説」と呼ばれるものです。

実際、アフリカで生まれた初期の人類アウストラロピテクス（約400万年前～200万年前）の脳容量は400～500CCで、これは現生人類の約35%程度、ほぼチンパンジーと同じくらいだそうです。

人は肉食をするようになり、それまで食物を消化するのに必要だったカロリーを脳に回せるようになりました。これこそが「第二の脳」といわれる所以でしょう。

他の生物でみても、脳を持たないクラゲやイソギンチャク、ミミズなどは、脳の役割を腸が行っているというのですから、腸と脳の関係がいかに深いものであるかが分かります。

さらに最近では、研究が進み、腸は脳そのものではないかと思われるような発表が次々とされています。

幸せな腸から幸せな脳へ

近年、脳はもちろん、腸の働きも、私たちの幸福度にも大きく影響していることが分かってきました。

私たちが「幸せ～」と感じる時、喜びや快楽を伝えるホルモン、別名「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」の働きが関係しているといわれています。この幸せホルモンはうつ病や自閉症にも関係し、認知症の方にはセロトニンの減少がみられるという報告もあります。

これほどに大事なホルモンであれば、せっせと増やしたいところですが、セロトニンは体内では合成できず、スプーン1杯分ほどしか存在しないのだとか。肉、魚、乳製品、大豆製品等に含まれるトリプトファン（必須アミノ酸）がビタミン類の助けにより腸内で作られるもので、脳内にはわずかしかなく、9割は腸に存在するといわれます。

したがって、セロトニンの働きを活発にするには、便秘や暴飲暴食を避け、腸内環境を整えることが欠かせません。また、昼間分泌が活発になるので、早起きをして、明るいうちに活動することが望めます。

こうしてみると、脳と腸の喜ぶ暮らしとは、つまるところ、人が本来持ち合わせていた体内時計にそって、規則正しい食や睡眠を取り戻す暮らしに他ならないのかもしれない。

記 宮島佳代子

参考文献

「神と肉—日本の動物供儀」平凡社新書 原田信夫著
「脳はバカ腸はかしこい」三五館 藤田紘一郎著