

# 「現代人はなぜ太るのか」

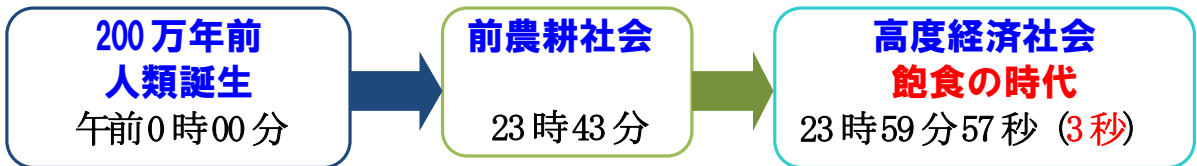
人類の歩みの中で十分に食事ができるようになったのは、ここ 40 年。  
人類は、飢えとの戦いのもと、長い年月をかけて  
エネルギーを効率よく蓄積できる遺伝子を獲得しました。

## 「飢餓を生き抜く遺伝子を受け継いだ私たち」

人類が誕生したのが 200 万年前。  
その歴史を 24 時間で表すと、現代は 23 時間 59 分 57 秒で、  
飽食の時代はわずか 3 秒にすぎません。



人類の歴史



急激に進んできた飽食の現代では、エネルギーを効率よく蓄積できる遺伝子が、  
肥満を助長して生活習慣病の原因となる厄介な遺伝子となってきたのです。

## 肥満の原因

### 不規則な生活習慣

運動不足  
身体活動  
の低下

食生活の乱れ  
食べる時間帯・  
内容・量など

+

エネルギーを  
効率よく  
蓄積する遺伝子

私達は、エネルギーを効率よく蓄積する(ため込む)遺伝子を持っています。  
遺伝子を変えることはできませんが、生活習慣は変えることができます。

いつでも食べ物が手に入り、運動量が少なくなった現代の環境では、  
食べる量、時間帯、内容、運動量などを意識していくことが重要です。