

## 野菜を摂る

ビタミン不足、野菜不足という言葉に多くの人が悩まされていることと思います。私自身ももれなくその一人で、一人暮らしをするようになって一層痛感しています。意識して野菜を食事に取り入れようとしても、なかなか一日の摂取目安量に到達できません。そのくせ米や肉だけはどれだけ食べても満足しないのですから困ったものです。よく現代人はカロリーの取りすぎだという話を聞きますが、じゃあどうすればいいんだといつも腹が立ってしまいます。普通に食事をしていたら大抵オーバーしてしまうような基準値など、ストレス以外の何物でもないではないかと。いつもはそこまで考えて「もういいや。」と考えるのを切り上げるのですが今回はこのことについてさらに悶々と考えました。これはその備忘録のようなものです。

そもそもどうして野菜は食べなくても気にならないのに米や肉は食べたくなくなってしまうのか。野菜不足に悩まされるくらいなら、もういっそのこと野菜を食べなくてもいい体質になってしまえば楽なのでは？とも思います。しかし、おそらく人間の進化の道のりからなるべくしてこのような状態になっているのでしょう。原始、人間もかつてはただの野生動物であり常に飢えと戦わなければならなかった。そこで、周りにあるのは多くの植物と他の動物たち。飢えをしのぐには、摂取できるカロリーの点で草よりも肉の方が良いのは当たり前で、だからこそ人間は肉を手にしたときに絶対に取りこぼさないように「常に肉を食べたい、いくらでも肉を食べられる」状態に進化していったのでしょう。その後、米という備蓄できる食料の入手が人間にとって大きなターニングポイントになったことはよく知られています。安定的なカロリーの摂取源である米は非常に魅力的で、人間は米に依存していったのでしょう。逆に言えばあたり周辺に生えていてその気になればいつでも手に入る野菜や草の優先順位はどんどん落ちていったことが予想できます。そして現代、飢えに悩まされることのない生活水準であるならば、肉も米もいつでも手に入る時代になりました。そしてビタミン不足で体調不良や病気になる人、ひいては死人まで出始めるような状況に陥れば、この先人間は肉や米をそんなに求めず、野菜を食べなければ生きていけないような食習慣に進化するのではないのでしょうか？しかし生物学的に、よりカロリーが低い食べ物に依存するようになるなんて、そんなことあり得るのでしょうか(詳しいことは分からないので専門の方に教えてほしいものです)。

みなさんはどう思いますか？私はもう野菜を食べずにはいられないように進化してくれた方が楽だなと感じます。しかしそれでいいのか？という意見も耳にするのでいろんな方のお話を聞いてみたいなと思います。