

人類はなぜ肉食をやめられないのか  
250万年の愛と妄想のはてに

【立ち読み】

第1章 **肉食動物の進化の物語** 18

肉食の誕生／菜食だったヒトの祖先／肉食へ転換したわけ／  
ヒトの身体は肉食向きではなかった／狩りのやり方

第2章 **肉が私たちを人間にした** 42

自己顕示・駆け引き・セックス／大きな脳と社会生活／地球各地へ散らばる力／  
対立遺伝子E4／肉は特別だった

第3章 **肉食の栄養神話** 66

肉飢餓／タンパク質神話／鉄分、亜鉛、ビタミン12なのか／  
肉食と菜食の健康を比べる／生殖能力への影響

第4章 **惹きつけられる味の秘密** 90

風味の知覚／芳香と脂肪／「うまみ」とパンダ／味覚の遺伝子

第5章 **肉をおいしくする方法** 113

神戸牛と黒豚／ストレスが肉質を悪くする／コストと品質をめぐる戦い／  
冷却収縮／柔らかく、ジューシーにする強化剤

第6章 **もつともつと欲しくなるように** 135

「夕食はビーフ」／隠れたコスト／業界からの圧力／ハンバーガー対オブラ

第7章 **人は食べたものでできている** 156

文化と象徴／本当の男は肉を食べる／セックスとのつながり／富と権力／  
民族のアイデンティティとして

## 第8章 菜食主義が失敗したわけ 181

ピタゴリアン／肉食とキリスト教／ケロッグとグラハム／  
世界初のベジタリアン団体／肉への回帰／なぜ普及しなかったのか

## 第9章 ベジタリアンになる人、なりにくい人 204

「ベジ」になる理由／遺伝子の影響？／不協和低減戦略／  
習慣・料理の技術・社会的な支持

## 第10章 肉のタブーがある理由 228

なぜ特定の肉はタブーなのか／馬肉が嫌われるようになったわけ／  
犬を食べる習慣／賢い動物だから食べない？／すべては経済の問題か／  
文化的な標識

## 第11章 急速に肉のとりこになるアジア 251

栄養転換／インドのピンク革命／中国の食糧安全保障／  
アジアの肉への飢えは満たせるか

## 第12章 肉食と地球の未来 276

肉の代替品を求めて／培養肉をスーパーで／素晴らしき新世界／おいしい模造肉  
／肉税・文化的な変革／肉のない地球

エピローグ 栄養転換ステージ5へ 301

謝辞 306 解説 310 注 ([www.intershift.jp/niku.html](http://www.intershift.jp/niku.html)) よりダウンロードいただけます

\*文中、「」は訳者の注記です

## はじめに なぜ肉に魅了されるのか

二〇〇九年の夏、母がベジタリアン（菜食主義者）になると決めた。母はもう何年もベジタリアンに囲まれて暮らしていた。夫（私の継父）と息子（私の義理の弟）が二人とも肉を食べない人なのだ。良きポーランド人妻である母は毎晩、二人には野菜中心の夕食を作り、それとは別に自分のために肉を使った料理を作っていた。食生活を変えるように周りから強いられることもなかったし、余分な作業もいとわないうだった。しかし二〇〇九年に母は、肉食のもたらす健康上のリスクについて書かれた記事を偶然目にした。それには、五〇万人以上を対象とした研究から得られた衝撃的なデータが引用されていた。赤身の肉（牛肉、豚肉、羊肉など赤みのかかった肉）を摂りすぎた女性では、心臓疾患で早死にするリスクが五〇パーセント、がん<sup>7</sup>で早死にするリスクが二〇パーセント上がるというものだ。これは心配だ、と母は考えた。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）で動脈硬化になりたくも、多環芳香族炭化水素（肉の調理中に形成される恐れのある発がん性物質）で細胞を傷つけたくもなかった。そうして、健康に気を配ろうと心に決めた。肉はもう食べない、と家族に宣言した。

母の決意は二週間ほど続いた。その後、肉汁たっぷりのハムやクリーミーなパテがふたたび冷蔵庫にこっそり忍び込むようになった。その夏以降、母は何回か肉を断とうと試みたが、一度も決意を貫くことはできなかった。母の努力を見ていると決まって、私の夫が禁煙を試みては必ず挫折するようすが目に浮かんだ。あるとき、菜食主義はどうなったのと母にたずねると、母は肩をすくめて「肉が好きだから肉を食べるの。それだけよ」と言い放った。

ところが私にとっては、これはほんの始まりにすぎなかった。人間と肉との関係について疑問がいくつも頭に浮かんできた。動物性タンパク質にある何が、私たちに肉を食べたくてたまらなくさせるのか？ 肉を断つのがこんなに難しいのはなぜなのか？ それに、肉を摂取することが人間の健康に本当に悪いのであれば、なぜそもそも人間はベジタリアンに進化しなかったのか？

二年がたち二〇一一年になった頃、シンガポールにあるレストラン「エイストレストレジャーズ八寶素食館」の席につき、にぎわしい中華街を見下ろしていた。開いた窓から、近くの仏教寺院から漂う香ことインドソケイの花の匂いが入ってくる。外の世界には音があふれていたが、レストランは平穏だった。シンガポールに暮らして二ヶ月以上がたっており、私も徐々にこの街の文化に慣れてきていた。しかし「八寶素食館」で、またもや目を見張るような体験をした。ここはベジタリアン向けのレストランのはずなのに、メニューには肉料理ばかり並んでいるのだ。羊肉のカレー、子豚、北京ダック、さらには、環境にやさしくない、悪名高きフカヒレスープまである。私は頭が混乱して、ウエーターに声をかけた。「ベジタリアン料理はないんですか？」。するとウエーターは、頭がおかしいんじゃないかというように目で私を見て、「これらはすべて、ベジタリアン料理です」と返事をした。「このポークリブの材料が、そ

の、豚肉じゃないって言うんですか？」（私）。「どれも模造肉だけを使っています」（ウエーター）。

ああ、模造肉ときたか。大豆またはグルテンを主原料として、ときには石油由来の食品で風味をつけた混合物のことだ。あまりおいしそうには感じなかったが、思い切つて「ポーク」リブを注文した。食べると、とてもおいしかった。見た目は肉のようで、歯応えも肉のよう。そのうえ肉の味がした。私は今でも、本当にあの料理の材料が肉ではないとの確信を一〇〇パーセントはもてないでいる。もしかするとあのレストランのコックたちは、ベジタリアンの客に動物性タンパク質を食べさせて、大豆でできていると信じ込ませているだけかもしれない。しかし、私が実際に疑問を感じたのはそこではなく、いったいどうして模造肉などという奇妙なものが存在するのか、ということだった。ピーナツアレルギーの人のために模造ピーナツをこしらえたり、根菜を食べない厳格なジャイナ教徒のために模造ニンジンを作ったりすることはない（根菜を地面から引き抜くことは、このうえなく暴力的な行為であると信じられている）。だったらなぜ、わざわざ模造肉を作るのか？ 私たちは動物性タンパク質に中毒になるあまり、野菜カレーというシンプルな料理を食べるよりも、化学物質まみれの代用肉を使ったカレーを食べるほうを好むのか。生涯ベジタリアンを貫くような人でさえ完全に断つことができないような何が、肉の味や、肉にある社会的・文化的な魅力のなかにあるのだろうか。

今でも母は肉を食べている。カシヤンカ（豚の血と肺で作ったソーセージ）やヴオトルプカ（鶏レバーのたたき）といったポーランドの珍味が好きなのは近しい誰もが知つてのとおりだ。母が食べて

いる料理の皿に、物差しと電卓を手にしてつきまといはしないが、平均的なポーランド人と同じであれば、母は年間、約七〇キログラムの肉を食べているはずだ。アメリカ人はもつと食べる。だいたい年間一二五キログラムはいく。一方、肉食は健康に良くないと多くの科学雑誌に書かれている。研究によれば、加工肉と赤身の肉を多く摂取する人は大腸がんにかかるリスクが二〇〜三〇パーセント高くなるらしい。赤身の肉や加工した鶏肉を多く摂取した場合、糖尿病のリスクが男性では四三パーセント、女性では三〇パーセント高くなる恐れがある。一二万人以上を追跡した広く引用されている研究では、赤身の肉の摂取量が多いことと、心血管疾患とがんによる死亡リスクの上昇に関連性が認められ、「すべての研究対象者の赤身の肉の一日当たりの摂取量が〇・五人前分（約四二グラム／日）以下であれば、追跡研究の終了時に、死亡者のうち男性では九・三パーセント、女性では七・六パーセントが生存していただろう」と推定している。さらには、ベジタリアンであるカリフォルニア在住のセブンスデー・アドベントイスト教会の信者たちは、カリフォルニアの他の住民たちよりも、平均して九・五年（男性）と六・一年（女性）長生きすると示す研究もある。

このような研究結果を知ったら、肉を食べるのをためらうだろうか。実際にはそうでもない。アメリカ人の肉の消費量は何十年ものあいだ伸び続けている。米国農務省（USDA）によれば、二〇一一年の肉の摂取量は、一九五一年よりも平均約二八キログラムも増えている。これはだいたい、標準サイズの二三〇グラムのステーキが年間一二二枚上乗せされているという計算になる。がんや糖尿病、心臓疾患についての警告がこれだけ増えており、しかもそうした指摘が早くも一九六〇年

代になされていたというのに。そのうえこれは、アメリカだけの話ではない。世界中の人々が動物性タンパク質をますます欲している。経済協力開発機構（OECD）の推定では、二〇二〇年までに、北米における肉の需要は八パーセント（二〇一一年比、以下同）、ヨーロッパでは七パーセント伸び、アジアでは何と五六パーセントも跳ね上がるとされている。中国では、肉の消費量が一九八〇年から四倍も上昇した。（数ある原因のなかでも）肉の消費量が増えたことが原因で中国人の健康が悪化しているとする研究が、科学雑誌に次々と発表されている。しかし、科学者たちから暗い未来予想図を示されても、アジア人たちは、宮保鶏丁（鶏肉とピーナッツを唐辛子で炒めた四川料理）や木須肉（きくらげと豚肉の卵炒め、山東料理）から尻込みしないようである。

こうして世界中で動物性タンパク質が好まれていくために、人々の健康が損なわれているばかりか、地球も痛めつけられている。マスコミはこの点を繰り返し指摘してきた。ハンバーガー一個は、標準的なアメリカの国産車を約五一〇キロメートル走らせた場合と同等の影響を地球温暖化にもたらす。動物性タンパク質から一カロリーを生産すると、植物から一カロリーを生産する場合より、二酸化炭素の排出量が一倍も高くなる。肉食は、全温暖化ガスの原因のうち最大で二二パーセントを占める。ちなみに飛行機の占める率は二パーセントにすぎない。これはものすごい問題だ。新しい推定によれば、地球温暖化によって最終的には海面が五〜九メートルも上昇し、今世紀末にはニューヨークや上海などの都市が冠水するとされている。そこで科学者や政治家たち（少なくともその一部）は、解決策を導き出すようとして、新たなエネルギー源を考察したり、消費の抑制や小型車への乗

り換えなどを人々に説得する方法を見つけようとしていたりしている。しかし、理論上はとても簡単にできることがひとつある。たとえばソーラーカーを実用化させるよりもはるかに簡単なことだ。それをすれば、二酸化炭素の排出量が大幅に低減し、地球温暖化の進行が緩やかになり、私たちが生き延びる確率が高くなる。その方法とは、ベジタリアンになることだ。それでも、私たちは肉食をやめられず、ニューヨークは悲惨な状態になるだろう。

肉という難しい問題には、倫理的な要素も絡んでくる。二〇〇三年のギャラップ世論調査では、アメリカ人の二五パーセントが、動物には「危害や搾取から逃れる人間と同等の権利」を受け、資格があると回答している。ある調査によれば、オハイオ州民の八一パーセントが、家畜の幸福はペットの幸福と同等に重要であると考えている。しかし私たちは、犬や猫を甘やかすようには家畜を甘やかしていないように、人間に与える権利と同等の権利を家畜に与えていない。その代わりに、檻に入れた鶏が絶望して殺し合わないようにと、麻酔もかけずにくちばしをちょん切っている。頭がおかしくなった豚が自分のしつぽを食いちぎったりしないように、しつぽを短く切っている（これもまた麻酔せずに）。卵を産ませる雌鳥をひとつのケージに一一羽も押し込んで、身動きがとれなくなるほどぎゅうぎゅう詰めにする。そのせいで雌鳥がときおり格子にはまり、飢えや渇きのために死んでいく。私たちが家畜に感情移入をしていないとか、家畜が苦しむのを見て楽しんでるかというわけではない。確かにある程度は心を乱され、まさにそうした理由から、牛や豚や鶏たちが被ることになる

あらゆる危害について罪悪感をもちたずすむように、手の込んだ思考トレーニングを実践しているのだ。こうした動物は実際よりも賢くないと思ひ込もうとする。生き物と、目の前の皿にある食べ物とを切り離す。科学者はこれを「認知的不調和低減テクニック」と呼び、さらには、動物の種を「肉」と分類することで、敬意をあまり払わずに、それまでとは違うやり方で動物を扱うようになる」と解説している。

健康や地球に有害であり、良心の呵責をおぼえていながらも、人類はとうてい肉を手放せないでいる。ギャラップ世論調査によれば、一九四三年の時点でアメリカ人のうち肉を食べない人は約二パーセントだった。二〇一二年には、ベジタリアンを自認する人の数は五パーセントに増えた（これもギャラップ世論調査より）。しかし、別の調査によれば、自称「ベジタリアン」のアメリカ人のうちの六〇パーセントが実際には、ときどきではあるが赤身の肉や家禽の肉、魚を食べている。すると厳密なベジタリアンの数は二パーセント、すなわち一九四三年とほぼ同じレベルに戻る。

私自身は、いい加減なベジタリアンの部類に入る。まず、魚を食べる。主としてそれは不精のせいだ。私は今、フォアグラと馬肉ステーキの国、フランスに住んでいる。しかもパリではなく、広大な森の真ん中にある小さな村に住んでいる。ベジタリアンにとっては、あまり居心地の良くない土地だ。友人とレストランで食事をするのが好きなので、肉を一切使わない料理にこだわっていたなら、これまで山羊のチーズのサラダを五〇〇皿は食べていただろう。地元店のメニューには、動物の肉を含まない品目はそれ以外にはあまりない。だから私は、「ポワソン・ブラン・オ・ブルー・ア・

ライユ（白身魚のバターとニンニクのソース）」か「ソーモン・オ・ゼルブ（鮭のハーブ添え）」を注文する。でも、私が罪悪感をおぼえるのは魚を食べることだけではない。ときおり、誰にも見られていないときに——非常に白状しにくいことではあるが——薄くスライスしたソーセージかベーコン一切れを少しかじってみる。こういうことはしょっちゅうではなく、たぶん半年に一回かそこらしかない。たいてい味にがっかりする。かわいそうな牛や豚や鶏を傷つけたことに罪の意識をもち、もう二度としないと誓う。それなのに、また絶対にやってしまう。母と同じように、どうやら私も肉を完全には手放せないようなのだ。肉には何かがある。肉の文化や歴史や社会的な魅力のなかに、あるいはおそらく化学成分のなかに、私を誘惑して何度も呼び戻す何かがあるのだ。

アメリカの書店の棚には、肉食をやめられないという不健康な習慣について書かれた本がたくさんある。さらには少なくともそれと同じ数だけ、家畜の苦しみについて書かれた本がある。私はそのほとんどを読んだが、頭から離れない疑問に答えてくれるものは一冊もなかった。その疑問とは、**そもそもなぜ私たちは肉を食べるのかというものだ。**この本を書いたのは、罪悪感や傷んだ動脈や汚染された地球といった代償を払ってまでも肉を食べ続けるほどの何を、肉が人々に与えているかを知りたかつたからだ。まるで自然がいたずらをして、自身の幸福にとって根本的に悪い物を私たちが欲するように仕向けているかのようだ。

では、何が私たちを肉に駆り立てているのか。私の母の言う「好きだから」という答えでは不十分だ。そういう答えからは、ティーンエイジャーの女の子が、好ましくないボーイフレンドと付き合っ

ていると心配する両親に、「彼を愛しているから」という理由で別れたくないと言い張る姿が連想される。それは一見すると適切な返答のように思われる。だが、その女の子は、「ただそうだから」という理由で彼を愛しているのではない。彼女がその特定の男性の人間を愛しているのは、彼女を引きつけるフェロモンが彼の体から放出されているから、彼女の文化的な背景に影響されて、背が高くたくましいタイプの男性に気持ちが傾きやすいから、あるいは、たとえば支配的な母親と不安定な父親に育てられたために、恋人には自由奔放な性格を望むからなのだ。同様に私たちは、「ただ好きだから」肉を食べるのではない。肉を渴望する理由には、もつと深い何かがある。

本書では、なぜ人類が肉を食べるのが好きなのかを探究している。その物語は、一五億年前、地球上にひとつしかない海のほどよく温かい水のなかで、古代の細菌が他の細菌の「肉」の味のとりこになったときから始まっている。五億五〇〇〇万年前頃には、地球初の肉食動物とその獲物、すなわち史上初の肉食動物（被食動物）が現れる。その後、私たちの祖先であるホミニン（ヒト族）が肉食をおぼえ、ときおり肉食動物と化すことで得ていた利益を明らかにしていく。彼らのなかに、より大きな脳と、高度な社会構造をもつ者が出現した。肉食によって私たちは人間になったとまで言う科学者もいる。肉食は、人類がアフリカから外に出るのを後押ししただけでなく、（人類の親戚であるチンパンジーと比べて）体毛が薄くなり大量の汗をかくようになったことにもかかわっているのだ。

現代に近づくにつれ、本書の内容も生化学的なものへと変化していく。肉の化学成分のなかには、

私たちをとりこにする何かがあるのだろうか。2・メチル・3・フランチオールか、あるいは、調理をした肉から漂う独特でよだれの出そうな匂いを作り出す、千もある揮発性化合物のどれかがそうなのだろうか。主として肉やキノコ類、牛乳に含まれるうまみがそうなのだろうか。それとも肉は、健康を保つために実際に必要なものなのか。がんや心臓疾患のリスクがあるにもかかわらず、もしも人類が肉を食べなければもつと健康が悪化し、この惑星が、体が小さく免疫不全の弱者であふれるとしたら？ 遺伝子が変わりましてアンドロステノン（哺乳類のフェロモン的一种）の匂いが嫌いになった人はベジタリアンになることが決定づけられている一方で、果物や野菜に含まれる苦味化合物にとりわけ敏感な人は肉を好きになる傾向が強いのだろうか。米国内だけでも一八六〇億ドルの年間売上高を誇る強力な食肉産業が行う巧みなマーケティングやロビー活動が、私たちを、自身の最善の利益に反する動物性タンパク質のとりこにするのだろうか。それとも、ひよつとしてひよつとしたら、私たちは単なる習慣で肉を食べているのだろうか。文化や歴史にあまりに深く染みついていて肉のために、肉を手放せないだけなのか。とどのつまり、シチメンチョウなしの感謝祭や、ハンバーグなしの夏のバーベキューなど想像できるだろうか。肉を食べるのは、何世紀もかけて肉が男らしさや、貧者や自然や他国に対する支配の象徴となってきたからなのか。肉を好むのは、一種の中毒——心理的、化学的、あるいはもしかすると多少はその両方の——なのだろうか。もしもそうなら、私たちはいつか、それを断ち切ることができるのか。人に「肉を控えなさい」と言うことは、チェーンスマーカーに今すぐ禁煙しろと言うのと同じことなのか。

本書のなかで明らかにしていくが、肉が私たちにとつてこれほど魅力的である理由はたくさんある。私はそうした理由を「とりこにする枷かぎ」と呼ぶ。そうした枷は、私たちの遺伝子や文化、歴史、食肉産業のもつ力、政府の政策と結びついている。ここで、これらの枷をひとつずつ詳しく調べ、肉のもつ魅力の背景にある個々の理由を明らかにしていく。たとえば、牛肉の摂取量にセロトニン5-HT受容体遺伝子が影響を与えるという事実や、トウモロコシの助成金二七億ドルがアメリカ人の肉への食欲を後押しするのに果たす役割などについて解説する。各章で、さまざまな枷を分析していく。最後に、人類と肉との将来的な関係を予測する。私たちはいつか、肉の消費量を控えるようになるのだろうか。もしなければ何が起こるのか。そのうちに、実験室で育てたジャガイモのステーキや、昆虫のハンバーグ、植物から作った鶏の模造肉を3Dプリンターで成形したものを食べるようになるのだろうか。

本書は、肉の摂取が健康にもたらす有害な影響についての書籍でも、家畜の苦しみを綴ったエッセイでもない。そうした本はすでにたくさんある。私はベジタリアンかもしれないが、食べるべき、あるいは食べないべき肉の分量をとにかく指示するつもりはない。単に事実を提示するだけだ。肉の味のなかには私たちをとりこにするようなものがあるのか。私たちの文化がどのように肉食を促進しているのか。動物を食べる必要性が、私たちの遺伝子に深く染みついているのか。それ以外のこととは、あなたが自身を決めればよい。

もしもあなたが肉を大好きな人なら、この本を読めば、何が食欲を増進させるかが理解でき、肉食があなたという人間や行動にどのように影響するかが見えてくるようになるだろう。肉を控える努力をしているアメリカ人の三九パーセントの一人に入るなら、この本は、食生活を変える助けとなり、肉の摂取量を減らすのが難しい理由と、それに対して何ができるかを教えてくれるだろう。そもそもなぜ中毒になるのかを知らない禁煙するのが困難であるように、なぜ肉を食べなくなるのかを知らない肉を断つのは難しいだろう。本格的なベジタリアンやビーガン（完全菜食主義者）〔卵や乳製品などの動物性食品も食べない。また、革など動物製品の使用を拒む者もいる〕なら、人類の大半が自分たちと同じ道を歩まない理由や、菜食主義を勧めた相手がしょっちゅう奇立つ理由がわかるだろう。私は、読者の皆さんが、文化や慣習、政府の作成した不完全な食事指針、あるいは母親が妊娠中に食べたものによって規定された食事の台本スクリプトにただ従うだけではなく、自身の食生活について自覚と十分な情報をもったうえで決断をする手助けになることを願って本書を書いた。

しかし本書は何よりも、物語となるだろう。歴史と空間のなかを移動し、太古の先カンブリア時代から二一世紀の半ばまで、インドのステーキ・ハウスやベナンのウッドゥー教の寺院からペンシルバニア州にある肉の実験室まで案内して、その物語を楽しんでもらおうと思っている。それは、人類と肉との恋愛にまつわる物語となるだろう。その恋愛がどのように始まり、どうして今なおこれほど愛の力が強いのか、そうして、その愛がいつか終わるとしたらどのように終わるのかを描いていきたい。

「さあ、今夜はごちそうにしよう！ 何が食べたい？」。こう聞かれて、野菜料理を挙げるひとはま  
ずいらないだろう。ごちそうは肉料理に決まっている！（ベジタリアンを除いて） レストランでも、メイ  
ンディッシュと言え、肉か魚料理（どちらも広義の「肉」料理）である。

肉（とくに赤身の）を多く摂れば健康に良くないことは、すでに数々の研究で知られている。ま  
た、地球環境への影響も大きく、肉食は全温暖化ガスの原因のうち最大で二一パーセントを占める。  
私たちの健康にも、地球環境にも良くない肉食。それでも、いつこうに減る様子はない。それどころ  
か、急速な経済成長をとげる中国やインドなどで、肉食はすごい勢いで伸びている。また、米国など  
の先進国でも、肉の消費量は増えているのだ。まるで人類は肉食に取りつかれているとも言おうよ  
うに。私たちは、肉に魅了され、肉を愛し、肉がやめられない。いったい、なぜ？

ほかの食べ物がまわりに豊富にあっても、肉食をやめられない状態は「肉飢餓」と呼ばれる。肉飢  
餓は生理的なものというより、文化的な問題だ。たとえば、わが国でも「肉食系」という比喩がある  
ように、恋愛やセックス、男らしさなども深くかわる。人類の祖先たちのような狩猟採集社会で  
は、大きな獲物をしとめる男たちの腕前が評価される。賞賛されるのは、豊富な肉が家族の空

腹を満たしてくれるからではない。ハンターは食糧が乏しいときではなく、豊富にある時期に大きな  
獲物を追いかける。成果が得られないことも多く、危険も伴う。肉が特別なのは、まさにそれが入手  
しがたい希少品だからだ。狩りは危険であり、その腕前は男たちの力の誇示となり、女たちにもモテ  
る（実際、狩猟採集社会では、有能な狩人が若く働きの妻を得て、狩りの下手な男よりも、たくさんの子どもをもつ  
傾向がある）。また肉は腐りやすく保存に向かないため、仲間とともに分け合って食べることによる喜  
びや一体感をもたらす。こうして肉と男らしさや力とが結びつき、父権制社会の進展とともに富や  
権力を象徴するものともなる。

だが、人類と肉食とのつながりはもつと深い。なにしろ二五〇万年の関係なのだ。初期のヒト属は  
もっぱら果実や葉を食べるベジタリアンだった。その後、二五〇万年前頃に肉食が始まったのだが、  
その要因のひとつは気候の変化だったとされる。人類の特徴である大きな脳は、肉食によつてこそ発  
達した可能性が高い。大きな脳はエネルギーを大量に消費する。つまり、脳が大きくなるには、ほか  
の臓器に回しているエネルギーを切り詰める必要があった。その臓器とは腸であり、腸が短くなるた  
めには、カロリーの高い食事が欠かせない。それこそが、肉だった（火による調理で、いつそう肉から栄  
養を吸収しやすくなった）。また、狩りは精神的な活動で、厚い体毛に覆われていたら過熱状態に陥つて  
しまう。そのため、体毛の薄い祖先たちが有利になり、進化していったのかもしれない。

さらに仲間たちとの組織的な狩り、獲物を分け合うこと、その競争や駆け引きなども、ヒトの社会

生活を複雑にし、脳を発達させる要因となっただろう。従来は消化に費やしていた時間を、社交に当てることもできた。こうして、さらに集団が大きくなると、また脳も大きくなっていく。

人類の祖先が生まれ故郷のアフリカから出て、地球各地へ広がることができたのも、肉食だったことが大いに貢献している。植物は地域の生態によって異なり、どれが適切な食材なのかすぐには見極められない。ところが、動物の肉は哺乳類や鳥類ならどれでも食べられる。やはり肉は特別だった。私たちが「人間」になったのも、肉食のおかげかもしれない。

では、文化面だけではなく、生理的にも肉には特別な何かがあるのだろうか？ よく言われるのが、肉は栄養に優れている、という指摘だ。実はこうした見解の多くは肉への「栄養神話」に過ぎない。タンパク質やミネラルなど、ほとんどの栄養素は菜食で補えるからだ（但し、近代以前、野菜の種類が乏しく、調理できる穀物も余りないような時代には、肉はそれだけで優れた栄養源だった）。栄養面で最も利点があるかもしれないのが、生殖能力への影響だ。肉をたくさん食べる女兒は、野菜を食べる女兒よりも早く初潮がくることがわかっている。これはより多くの子どもを残せるということであり、遺伝子にとっては都合がいい（女性本人ではなく、あくまで遺伝子にとつての利点だが）。

味わいの面ではどうだろう？ 肉を調理すると、茶色くなつて、肉独特の芳香が生まれる。肉の芳香にかかわる物質は一〇〇〇以上もあり、脂肪も欠かせない役割をはたしている。興味深いことに、肉食動物の脂肪は私たちの食欲をそそらない獣臭い味がする。一方で、牛や羊などの草食動物の肉は

癖がなく好ましい。これはその動物の食べた物が、脂肪の構造や風味へと変換されるためだ。また、ストレスは肉質を悪くするが、こうした肉でもおいしくする強化剤などが奥の手として使われている。

今後、発展途上国が肉食を増やし続けられれば、そう遠くない未来に、地球では肉が足りなくなる。その解決策として、人工的に培養された肉（開発中）、肉に限りなく近いおいしい植物性の模造肉（専門のレストランなどが人気）、昆虫食、肉税（脂肪税としてデンマークで実施）——などが期待される。かつて人類の歴史のなかで、菜食が普及できそうな機会は幾度かあった。たとえば、ピタゴリアン（ピタゴラス流の菜食主義）が広まっていたら、キリスト教が菜食主義のヤコブの教えに従っていたら、ケロググやグラハムなど一九世紀に盛り上がったベジタリアン運動が続いていたら……。こうした菜食主義はさまざまな理由で上手くいかなかったが、そう悲観することもない。現在、肉食が人気な国・地域でも以前はそうでなかったところもある。たとえば、日本がまさにそうだ。わが国では仏教などの教えだけではなく、耕地が不足していたこともあって、肉食禁止令が何度も出された。肉食が人々に広まったのは、ようやく明治天皇が一八七二年に牛肉を試食してからだ。

欧米のように肉が豊富で疾患も多い社会を、栄養学者は「栄養転換ステージ4」と位置づけている。その次にやって来るのが、肉の量をもっと減らす「ステージ5：行動の変革」だ。栄養転換ステージ5を、人類が実現できるかどうか——そこに私たちの健やかな未来がかかっていると言ってもあながち過言ではないだろう。