

1 ダイエットという神話

乱立するダイエット法

毎日の食事やダイエット法について、いったい何が自分の体に良くて何が悪いのかを判断するのは、ますます難しくなってきた。医師であり、疫学^{*}と遺伝学を専門とする科学者でもある私にとつても、それは同じことだ。私は栄養学と生物学のさまざまなテーマについて何百もの科学論文を執筆してきたが、いざ自分の食生活を見直そうとしたとき、一般的なアドバイスを従うことはできても、実践的な判断をするのは難しかった。

世間には、混乱を招く、矛盾したメッセージがあふれている。だから、誰を信じるべきか、どんな話を信じるべきかをわかっていないと大変なことになってしまう。たとえばダイエットの専門家には、軽い食事や間食を頻繁にとる「だから食い」を勧める人がいる。一方、だから食いには反対で、朝食は抜いたほうがいいですよとか、昼食にたくさん食べましょう、あるいは夜はおなかにたまる食事を控えましょう、とかいうアドバイスをする専門家もいる。キャベツのスープなど一種類のものだけを食べて、ほかのものを食べないダイエット法もあれば、フォークだけを使って食べればあつという間に数ポンドは痩せると謳^{うた}う、その名も「ル・フォークキング」というフランス生まれのダイエット法もある。調べてみると、ダイエットに関す

* 太字で示した単語は巻末の用語集で説明しています。

る書籍の数は三万冊を優に上回っていた。さらにそうした書籍の専用ウェブサイトでは、きちんとしたものから危険でいかれたものまで、多種多様なダイエット・プランやサプリメントが宣伝されている。これには私もひどく驚いた。

ここ三〇年を振り返ると、私たちの食生活のおよそすべての要素が、専門家の誰かしらによって槍玉にあげられてきた。しかし、そうやって厳しい目にさらされてきたにもかかわらず、食事の質は世界全体で低下し続けているのが現状だ。こうしたなかで私が見つけたかったのは、健康を維持する効果があつて、よくある現代病の大半について発症リスクを減らす、あるいは症状を緩和してくれるような食事法だった。ところが人気があるダイエット・プランのほとんどは、健康や栄養よりも体重を減らすことに重きを置いている。実際に世の中には、太りすぎだが代謝系の病気にはほとんどかかっていない人もいれば、見た目は痩せていて皮下脂肪も少なそうなのに、内臓脂肪が多くて、かなりひどい健康状態にある人もいる。しかし、その理由はまだ科学的に説明されていない。

ダイエットという習慣は、伝染病のように大流行している。たとえばイギリスでは、五人に一人が何らかの形のダイエットに一度でも挑戦した経験があるという。イギリス人のウエストサイズは一〇年で約二・五センチというペースで大きくなり続けており、今日の平均的な男性は九六センチ、女性は八六センチである。ウエストサイズの増加は、糖尿病や膝関節炎、さらには肺がんといった、腹部の肥満に関連する病気の増加にもつながり、ズボンやスカートのサイズが一つ大きくなることに、そうした病気のリスクは約三〇パーセント増加すると言われる。

一方アメリカ人は、六〇パーセントの人が体重を減らしたがっているが、本気で取り組んでいるのはその三分の一にすぎない。この数字は、三〇年前と比べればかなり減っている。減量を目的としたダイエット法には、本当はあまり効果がないと思っっている人が多いからだ。安くてポリウームのある食事が手の届くとこ

ろにたくさんあるし、ダイエットに挑戦しても失敗した苦い記憶しかない。そういう状況では、摂取カロリーを減らして、もっと運動しようという気分になれないのも不思議ではないだろう。さらに不安になることは最初より太ってしまう場合があるというサイクル、つまり減量とリバウンドを繰り返していると、結果的には最初より太ってしまう場合があるというエビデンス〔科学的根拠〕さえある。人気のダイエットのうち、とくに糖質の摂取を減らし、タンパク質を増やすような方法などには、短期的には多くの人に明らかな効果が見られるものもあるが、長期的に考えると話は違ってくるようだ。実際、それまでないような減量に成功した人でも、体重が少しずつ戻っていくことが多いというエビデンスもある。

公的なアドバイスとインテキ科学

一九八〇年代に、血中のコレステロール値と心臓疾患に関連があることが明らかになって以来、専門家たちは一貫して、脂肪の多い食品を食べるのは量の多少を問わず体に良くないと言い続けてきた。このキャンペーンはかなりの効果を上げ、食品業界の協力もあって、多くの国々で脂肪の総摂取量を減らすことに成功した。それにもかかわらず、肥満や糖尿病の患者の割合はこれまでにない速さで増加している。一方で、ギリシャ南部にあるクレタ島は脂肪の摂取量が世界でもとくに多い地域に数えられるが、その住民の健康状態や寿命の長さは世界屈指であることがわかっていて、また食品メーカーは、加工食品から脂肪を減らす代わりに、砂糖の量を着実に増やしてきた。その結果、専門家たちは、砂糖は現代におけるヒ素であるという不吉な警告をするようになった。とはいえ、話はそんなに簡単ではない。キューバ人はアメリカ人と比べて、平均すると二倍の量の砂糖を摂取しているのに、貧しくはあるが、はるかに健康なのである。

炭酸飲料や砂糖やジュースは良くない、肉や糖質もだめ、脂肪はもつてのほかに——これだけいろいろなことを言われて、しかもそれと矛盾するデータを見せられたら、頭が混乱して、食べていいのはレタスクらい

しか残っていないという気になってしまふのも無理はない。こうした混乱に加え、トウモロコシ、大豆、肉、砂糖といった農産品に、ふつうでは考えられないような額の助成金が出ている状況を考え合わせると、イギリスやアメリカで、政府が多額の予算を投じて積極的なキャンペーンを実施してきたにもかかわらず、果物や野菜の摂取量が現実に一〇年前より減少している理由がわかるだろう。

イギリスでは最近、政府が「一日五皿の果物や野菜を食べよう」というキャンペーンを「一日七皿」に増やして、野菜不足の流れを食い止め摂取量を増やそうとしているが、うまくいっていないようだ。実のところ、こういったキャンペーンや公的に推奨される摂取量には、明確な根拠がほとんどない。シンブルなメッセージを伝えることが、科学よりも優先されてしまっているのだ。また、国を越えた一貫性もない。推奨摂取量を定めていない国がある一方で、「一日一〇皿」に増やした国もある。オーストラリアのように、「果物を二皿、野菜を五皿」として果物と野菜を別にカウントすることで、オレンジジュースばかり一日七杯飲むのをやめさせようという国もある。食品業界はこうしたキャンペーンが大好きで、自社の加工食品に「ヘルシーさ」をアピールするラベルを貼ることで、ほかの好ましくない面を目立たないようにしている。

ここまで見てきたような熟慮に欠ける反応は、不十分なエビデンスやインチキ科学に基づいている場合が多い。あるいは、政治家や科学者が国民を「混乱させて」威信を失うことを恐れるあまり、方針変更に及び腰なだけにすぎない、ということもあるだろう。したがって、食事についてのアドバイスがすべて間違いだというつもりはないが、ことに健康やダイエットとなると、「公的な」アドバイスや推奨についてもっと慎重になり、批判的な目で見ることがある。

ダイエットをして太る人

一方で、「常識的な」方法なら大丈夫だと、物事を単純化しすぎてしまうのも同じぐらい危険だ。たとえ

ば、食べる量を減らして運動を増やせば体重が減るはずだ、それができないのはたんに意志が弱いからであるというような主張は、この数十年の医学界でマントラのように繰り返し唱えられてきた。また、医療技術が発達して寿命が長くなり、生活水準が向上しているのに、肥満と慢性的な病気は今までにない勢いで広がり、その流行がいつこうに収まる気配が見えないのは、世界中の人々に自制心が欠けているせいだ、とも言われる。しかしこうした素朴な考え方は、はたして本当に正しいのだろうか？

私が研究対象としているイギリス人の双子の多くにはダイエットの経験があるが、ダイエット経験の有無と体重の関係を調べてみると面白いことがわかった。全体として見ると、減量目的のダイエットを過去に三カ月以上やったことがある人のほうが、やったことのない人よりも太っている傾向があるのだ。

そこで今度は、性格や身体的な特徴の影響を取り除いて、過去のダイエットの効果だけを公平に比較するために、双子のきょうだいの体重差を調べることにした。この研究では、遺伝子や育ち方、文化的要因、社会的階層のあらゆる違いを考慮したが、これらの要素はほとんどの双子のあいだで完全に一致していた。さらに私たちはこの比較研究の対象として、二人とも体重過多である一卵性双生児を選んだ。基準としたのは、肥満指数（BMI）が三〇を超えていることで、厳密な基準に沿って選ばれた女性の双子一二人の平均体重は八六キロ、BMIの平均値は三四⁽⁵⁾だった。

ここであなたはこう予想するかもしれない。日常的にダイエットする強い意志があった人ならば、長年にわたる犠牲の成果が出ているのではないかと。しかし、話はそう簡単ではなかった。たとえばある双子では、一人は過去二〇年にわたり日常的にダイエットをしていて、もう一人は本格的なダイエットをしたことがなかったが、この比較研究の時点で、二人の体重に差はまったく見られなかった。もつと年齢層が低い双子を対象とした別の研究でも、同じような結果になった。一六歳の時点で体重が同じだった双子のきょうだいを二五歳になった時点で比較すると、ダイエットをしていた人のほうが、その双子のきょうだいよりも平

均で一・五キロ体重が多かったのである。⁽⁶⁾

カロリー摂取量が減っても、私たちの体は進化によるプログラムに従って、その状態に適応するだけのようだ。つまり、制限だらけの単調な食事制限をしても、脂肪を減らすまいという体からの信号がそれを無効にしてしまうらしいのである。それに加えて、しばらく肥満の状態を経験すると生物学的変化がいくつも起こり、食べ物に対する脳の報酬メカニズムや脂肪の蓄積が、維持されたり強化されたりするようになる。⁽⁷⁾ ダイエットのほとんどが失敗してしまうのは、こうした理由による。

世界にしかけられた時限爆弾

二〇一四年のアメリカでは二〇〇〇万人超の子どもが肥満とされ、人口に占める割合は三〇年間で三倍になった。また新生児には、意志が弱いとか、判断を間違えたというたぐいの落ち度はないものだが、そんな新生児の体重でさえ恐ろしい速さで増加しているという。ほかの国々も負けてはいない。イギリスでは、成人の三分の二が過体重か肥満だ。メキシコは、非公式ながら世界一肥満が多い国で、子どもと成人の肥満率の両方でアメリカを上回っている。中国とインドの肥満率はこの三〇年間で三倍になり、一〇億人近い国民が肥満だ。一方、ほかの国より痩せている人が多いと思われがちな日本、韓国、フランスのような国々でも、子どもの一割以上が肥満だとされている。

肥満は、法律上は障害とみなされることはあっても病気には分類されないが、その影響は病気と同じくらい深刻である。肥満が広がることで、健康面でさまざまな害が生じ、ひいては国が多額の医療費を負うようになるが、なかでも重大なのは糖尿病だ。現在、世界では三億人を超える人々が糖尿病になっており、その数は年二パーセントの割合で増えつつある。これは人口増加率の二倍であり、マレーシアやペルシア湾岸諸国などでは、人口のほぼ半数が糖尿病にかかっている。

現在の流れが続けば、イギリスとアメリカでは、二〇三〇年までに新たに七六〇〇万人が臨床的に肥満の状態になると考えられ、合計すると人口の半分近くが肥満ということになる。これはつまり、心臓疾患や糖尿病、脳卒中、関節炎の患者がさらに数百万人増えるという意味で、その天文学的な医療費を支払うのは、ほかならぬ納税者だ。

その一方で私たちは政府や医師から、何が問題かははっきりしていると言われ続けてきた——私たちは食べすぎだというのである。しかし、ポツワナや南アフリカのような発展途上国で肥満者の数が急増しているのは、いったいなぜだろうか？ こうした国々では、現在は女性の半分近くが臨床的に肥満だが、三〇年前には食料不足で大規模な飢餓が起こると予測されていたのに。

肥満がもたらす極端な影響を私が初めて間近で目撃したのは、一九八〇年代にベルギーの病院にある初の肥満治療ユニットで研修医として働いていたときのことだ。最初のうちは研修医仲間と、ここは金のかかる健康施設みたいなものだと言談を言い合っていた。しかし最初の患者と出会って、考えが変わった。肺血拴になって自宅で倒れたというその患者は、消防隊によって病院に運ばれてきた。彼女は体重が二六〇キロもあり、救急車に乗せるには重すぎたので、消防隊がウインチを使って家の窓から運び出さなければならなかったのである。まだ三五歳だったが、ジャンクフードとソフトドリンクばかりの食生活のせいで、家から出られなくなってずいぶんたっていた。そしてついに体が壊れるところまで体重が増えてしまったのだ。彼女は病院で体重を一〇〇キロ落としたが、糖尿病や関節炎、心臓疾患といった病気の重い症状に苦しみ続けた。そして二年後、心不全と腎不全によって亡くなった。⁽⁸⁾

私がイギリスに戻ってから、医師たちが肥満の増加について真剣に考えるようになるまで、さらに二〇年かかった。その間にベルギーで見たようなケースは珍しいものではなくなくなったが、それでもまだ肥満患者は、医療や他人の理解、リソースの提供を拒まれ続けている。緊急手術を受けられないし、世界の国々で医

療サービスの面では二流市民の扱いを受けている。医学のなかで肥満というのは、いまだにまったく顧みられていない分野と言える。研究資金もほとんどなければ、専門家教育もおこなわれていないし、食品メーカーが使う湯水のような広告予算と戦おうという世論の盛り上がりもないのが現状なのである。

ロンドンでの研修医時代、指導する立場にある専門医たちからいつも言われていたのは、深刻な健康問題を抱える肥満患者には、運動するように指導しなさいということだった。つまり、「生活を自分で管理して、食べすぎないように意志の力を働かせる」ようにさせるわけだ。あるいは場合によっては、「強制収容所には太った人はいなかった」ことを思い出させるべきかもしれない。言うまでもなく、こうしたあけすけな「医学的」指導はひどい失敗に終わった——私の患者たちは、次第に太っていった。うつがひどくなり、糖尿病が進んで、体の機能を失っていった。そうした患者を、院内の栄養士のところに行かせたこともあったが、効果はまるでなかった。患者たちはただ、生活習慣を変え、ビスケットやポテトチップスを食べるのをやめるようにと言われるばかりだったからだ。それは、大量出血の治療にばんそうこうを使うようになるものだった。やり方が根本的に間違っていたのだ。

無知を広めないために

山の上で健康上の不安に直面した私がすぐに考えたのは、何かをやめなければならぬということだった。そこで私は肉と乳製品を食べるのをやめ、それらに含まれる飽和脂肪酸を断つことにした。ただ、その直前に読んでいた論文が別のものだったら、肉や乳製品ではなくて、糖質や穀物、食品添加物、豆類、フルクトースなどを、やはりあっさりやめていたかもしれない。

脂肪はすべて体に悪いという、二〇世紀的な作り話は破綻しつつあるようだ。それを知った私は、脂肪ばかりでなく、ほかの食事にまつわる神話の陰にある本当の科学を明らかにしたいと考えるようになった。い

わゆる「専門家」たちが何か見落としていないか、調べてみたくなったのだ。

人間がはるか昔から食べてきた肉をやめるといふ私の判断は正しかったのだろうか？ 多くの研究で指摘されているように、牛乳やチーズ、ヨーグルトは本当にアレルギーの原因なのだろうか？ 私は脂肪やタンパク質の不足を補うために、糖質や穀物を食べすぎたのだろうか？ 糖質のGI値を気にすべきだろうか？ 医師や医療専門家たちは、こういう質問にイエスカノーで答えるのが好きだが、科学や医学の世界では、そうした態度がおおむね間違っていることがわかってきている。実際にはほぼどんなケースでも、もう一段深いところに生物学的な複雑性や制約が存在しており、簡単には答えが出せないのだ。ところが、そのような要素はこれまで考えられてこなかったか、重要ではないとして片付けられてきてしまった。この本のねらいは、ごく最近発表された科学研究を通して、そうした一段深いところを掘り下げていこうというものだ。

その際に頼りにしたのは自分自身の経験だけではない。幸運にも私には、五〇人の研究者からなる大規模な研究グループと、二〇年以上にわたって研究対象としてきた一万一〇〇〇人の成人の双子の助けがあった。イギリス全土から参加してくれた双子たちからは、健康状態やライフスタイル、食習慣について、とても詳しい情報が提供されている。それらの情報と彼らの遺伝子データを組み合わせることにより、この双子たちは、世界で最も詳しく調べられた人間ということになるだろう。そしてそれを分析すれば、栄養学研究における最大の課題の一つ、すなわち食事や環境の影響とヒトの遺伝子の影響の区別ができるようになるはずだ。

私が最新の研究結果や発見を使おうとするのは、無知の広がり止めめるためであり、ダイエット業界という閉ざされた箱のような世界を外側から考えてみるためだ。肥満はたんなるカロリー計算の問題だと考えたか、肥満を解決するには、食べる量を少なくして運動を増やすか、あるいは何か一種類の食べ物をやめるか

のどちらかだというような神話を打ち壊したいのである。

最近はみんながみんな食べ物とダイエットの専門家であるかのようだ。ところが、たいていのダイエツト法は、科学の訓練を受けたことがない人によって考えられ、宣伝されている。もちろん、栄養士や栄養コンサルタントのなかにも分別のある人はいるが、悲しむべきことに、どんな輩でもその肩書きを名乗れるのだ。有名な話だが、アメリカ栄養コンサルタント協会は、ヘンリエッタ・ゴールドエイカーを名乗る者に専門家の認定書を授与している。ヘンリエッタが、医学分野のサイエンライターであるベン・ゴールドエイカーが昔飼っていたネコだったという事実からすれば、世間に山とある栄養関連資格のレベルはさぞかし高いことだろう。

問題は門外漢ばかりではない。評判の高い医師ですら、自説にこり固まってしまつと、それに矛盾する新たなデータが出てきても自説の不備を認めるのを拒みがちだからだ。科学や医学のほかの分野ではその手の内輪もめはないし、統一見解が存在しないということもない。無数にあるダイエツト情報が主張している健康効果に対して、それを裏付けるしつかりとした研究がないという状況も、ほかの分野では考えられない。さらに言えば、乱立する食事法やダイエツト法ほど、競合する宗教の集まりに似ている感じがするものはいだらう。どのやり方にも、教祖と狂信者、ふつうの信者、そして懐疑論者がいる。そして宗教と同じように、たいていの人は、たとえ死に瀕していても自分の信仰を変えたがらない。

また栄養学の分野では、外部資金を獲得しているような大規模な共同研究や共同プロジェクトがほとんど見られないが、栄養学の専門家たちが常に互いに反論し合い、批判し合っている状況では、それも当然だらう。私は個人的な経験として知っているのだけれど、学者には、研究資金獲得のために動く際に、重要な食物成分についてわざと触れないという人が多い。その食物成分が同業者からひどく批判されることをわかっているからだ。一方、小規模な研究は毎年数多く実施され、研究資金も獲得しているものの、研究水準はほ

かの研究分野に比べるとかなり遅れている。したがってほとんどが、ある一時点の状況を調べる横断的研究であり、かつ観察的研究であるため、バイアスや不備の可能性を山ほど抱えている。長期的な優れた観察的研究は数少ない。さらに、被験者に対して一つの食品、あるいは一つの食事法を無作為に割り当てて長期にわたり追跡するという、信頼性の高い無作為化比較試験となると、ごくわずかしが実施されていない。

一貫して欠けているのは、栄養やダイエットの背後にある科学への幅広い理解だ。実際、たいていのダイエット法は、狭い伝統的な考え方か、そうでなければ単純な観察やインチキ療法に基づいていて、個人による状況の違いや、食べ物に対する生理学的反応の違いは説明されないままである。もしも私たちの食事に取り入れられる新しい加工食品がすべて製薬会社の開発した薬であり、肥満が病気として扱われていたのなら、その薬の効用とリスクについての豊富なデータが用意され、私たちを守ってくれていたはずだ。しかし食品の場合は、たとえ合成添加物であっても、そのような安全装置はほとんど存在していないのが現状だ。

ジグソーパズルの足りないピース

栄養学のジグソーパズルには大切なピースが一つ欠けている。同じ量の食事をとっていても、ある人は体重が増えるのに、別の人は何キロも痩せるケースがあるのはなぜだろうか？ 実は現在では、痩せ型の人（ここでは体重が健康的な範囲にあり、BMIが二五未満の人を指す）は、どんな集団を見ても少数派だ。ということも、もしかしたら私たちは、痩せ型を「異常な」人々として研究するべきなのだろうか？ そうした人々が「正常な」体重過多の人々と違って原因は何だろうか？

こうした違いのいくつかは、明らかに遺伝子に原因がある。遺伝子は、食欲と最終的な体重の両方に影響するのだ。私がイギリスで実施している双子研究や世界各国での研究からは、一卵性双生児は二卵性双生児よりもはるかに体重や脂肪の付き方が似ていることが明らかになっている（成人の一卵性双生児の体重差は

平均的には一キロ未満だ)。一卵性双生児は事実上の遺伝的なクローンであり、同じDNAをもっていることを考えれば、ここで遺伝的要因の重要性がわかるだろう。実際、個人差の六〇〜七〇パーセント程度が遺伝的要因で説明できる。

遺伝子の影響による類似性は、私たちが研究してきた、関連するほかの性質にも見られる。たとえば、体の筋肉と脂肪の割合や、体の内外のどこに脂肪がついているかなどもそうだし、食事に関係する習慣にもそれが言える。また食べ物の好き嫌いもそうだし、運動や食事をどのぐらいの頻度でおこないたいかといったことまで、遺伝子が関係しているのだ。とはいえ、ある形質が六〇〜七〇パーセント「遺伝によるもの」だからといって、それが運命として決まっているわけではない。

現実には、遺伝子がまったく同じ一卵性双生児なのに、ウエストサイズがかなり違っているケースがときどき見られ、私たちはそういう特別な双子を詳しく調べて、体型の違いの理由を見つけ出そうとしている。ここ二世代で現れた人々の大きな変化も、体型が遺伝的要因だけで決まるわけではないことを示唆するものだ。一九八〇年のイギリスでは、肥満は人口全体のわずか七パーセントだった。それが今では二四パーセントまで増加している。遺伝子は、DNAの変化の積み重なると言えるが、そんなに短期間で変化できず、伝統的な考えでは、自然選択による適応が起こるには最短でも約一〇〇世代かかるとされている。だとすれば、ほかの要因がからんでいるのは明らかだろう。

肥満に関する遺伝学的研究においては、近年重要なブレイクスルーがいくつかなされていて、そこで新たに特定された遺伝子が、何らかの役割を果たしているのは確かだと考えられている。しかし実のところ、遺伝子はきわめてささやかな仕事しかしていない。つまり私たちが何か別の重要な要因を見落としていて、それが食生活や健康に影響を与えている可能性があるのだ。その要因とは私たち腸内にすむ小さな微生物であり、もしかすると近年の肥満まん延の謎も、それらの腸内の微生物(腸内細菌)によって解くことができる

かもしれない。

現代の食生活を理解するうえで、多くの場合、微生物はきわめて重要だ。微生物は魅力的な新しい研究分野であり、体と食べ物の関係についての理解を根本から変えつつある。私たちは視野の狭い考え方にとらわれて、栄養や体重をエネルギーの摂取と消費という単純な現象とみなしてきたせいで、これまで腸内細菌を考慮してこなかった。しかしこのことが、ダイエットが不成功に終わり、栄養に関するアドバイスが役立たなかった主な理由だとしたらどうだろう？ こうした栄養学上の大失敗に加えて、安価な食品の大量生産といくつかの病気の治療法の実現によって寿命が長くなったことの代償として、私たちはほとんど不健康になっ

二〇世紀には、食べ物をエネルギー源となる成分（タンパク質、脂肪、糖質などの多量栄養素）の観点から考えることが主流になった。その結果、食品ラベルに並ぶそうした栄養素は、今では誰もが見慣れている。健康や栄養に関するアドバイスの多くの基本には、そうやって食品を極度に単純化し、その複雑さをまったく無視するという姿勢があるように思う。私は別に、薬を飲むことや、医者に指示された食事法に従うことをやめさせたいのではない。あなたに、そしてあなたを診ている医師に、そうした薬や食事法の背後にある根拠を疑ってほしいと思っているのだ。本書では、一般的な食品ラベルを道標にしながら、栄養成分表示（図1）によって提示される極端な単純化が間違っており、そこに現れない部分を考える必要がある理由を明らかにしたい。そしてその途中で、現在の食生活にまつわる、とくに危険な神話の多くを暴き、神秘の力を失わせることができたらと考えている。

次章では微生物について詳しく紹介する。私たちはまず、微生物についての新しい科学知識をたずさえて、食べ物や栄養、ダイエット、肥満へのアプローチを考え直す必要があるからだ。