

ヒトは何を食べてヒトになったか

吉田信威

1. ほ乳類は「は虫類」から進化した？

石炭紀後期に両生類の中から陸上生活に適応したグループ（有羊膜類）が進化した。（約3億年前）

- ① そのうち一方は「は虫類」へ
- ② 別のグループは単弓類（哺乳類型は虫類）に進化した。これが後に「哺乳類」に進化する。

2. 恐竜が跋扈していた時代のほ乳類

- ・生態系の主役は恐竜
- ・“ほ乳類”の先祖は、ネズミ～猫程度の大きさで多くは夜行性。食性は昆虫を主体とする。肉食恐竜に補食される弱い存在であった。

3. サルへの進化

- ・サルの先祖：地上生活、虫等を主食としていた
- ・生存競争に敗れて木に登った
(中生代 白亜紀～当時はまだ生態系の主役は恐竜だった時代)
初期は昆虫食、進化するにつれて木の芽、若葉、果実を主食とするようになる。
樹上生活に適応
目（色覚、立体視）
手足・指（枝を掴む）
姿勢（背骨）～半直立性
デンプン消化機能の向上（狭鼻猿類より）
ビタミンC合成能を失う（直鼻猿類より）

4. サルからヒトへの進化

- ・約500万年前
サルが住んでいた熱帯雨林の減少（サハラ砂漠の拡大）
→樹上から地上に活路を求めた
- ・地上での生活に適応
直立二足歩行
- ・食性：まだ不明な点も多い
狩り…当初は狩りの技術・道具は未熟

木の実、穀物… β デンプン

- ・火を使用するようになった

単発的な火の使用：170 万年から 20 万年前まで（諸説あり）

日常的な火の使用：約 12 万 5 千年前の遺跡

調理～食物の加熱

デンプン・タンパク質：消化しやすくする

茹でる・煮こぼす：有害物質除去

病原微生物・寄生虫の除去

5. アフリカから世界各地へ分散

- ・原人：180 万年前頃にアフリカよりヨーロッパ・アジアに移動
（気候の寒冷化が引き金）

火の利用も原人が始めた

これら原人は全て絶滅した。

- ・ネアンデルタール人：ヨーロッパ・西アジアに分布
- ・ホモサピエンス：アフリカから世界各地に分散

6. 条件の違いによる食性の変化

元々雑食性であり、かつ食物となる動植物の範囲が広がった。
それぞれの環境条件で得られる食糧資源を食べて命をつないだ。

- ・植物（採集）

果実（糖質）

穀類、植物の根（イモ類等）（デンプン）

種実（豆、ゴマ等）（油脂、タンパク質）

- ・動物

肉食動物の食べ残し

中型・小型動物、鳥類（狩り）

大型動物（マンモス等）（狩り）

魚、貝類

昆虫（成虫、幼虫）

温暖多雨条件 → 植物質の食料を採集する割合が大きい

寒冷又は乾燥条件 → 動物を狩る割合が大きい

極地（寒冷地）ではアザラシ等の肉を主食に