

デブは自殺しない

日本の自殺者数が平成 24 年から3万人を下まわって、年々減少して喜んでいますが、世界的にみると、人口に対する自殺率はいつも8位入賞です。

自殺は『うつ病』が原因と書かれています。その「うつ病」はセロトニンという物質が減少することで発症します。セロトニン濃度が低下すると憂鬱な気持ちになり、さらに低下すると自殺願望が出て、もっと低下すると、列車に飛び込んだり、高層ビルから飛び降りたり、必ず死ぬ方法で自殺するといえます。そう、セロトニンは「安心物質」なのです。

このセロトニンは、体内でトリプトファンというアミノ酸から合成されます。トリプトファンが多い食べ物は動物の肉の脂身や卵黄など、脂肪分が多いものが特徴です。植物性の油脂などからは桁違いに摂れないと思ってもいいそうです。

したがって、マヨネーズ好きやコテコテ料理好きは当然トリプトファンを多く摂取するので、セロトニン値が高いはずで、そして肥満体形もイメージに浮かびます。

確かに脂っこい食べ物が好きな人はデブが多いです。そして、たしかにデブは「楽天的」だったり「朗らか」なイメージの人が多く、「また太ったね」とか「百貫デブ」とか言いやすく、逆に痩せている人には、「また痩せたね」とか「ガリガリ」とか言っちゃうとヤバいことになる気がします。

考えてみると、自殺した有名人にデブはいません。セロトニンという物質は韓国や日本の東洋人には少なく、欧米人に多いといえます。最高値の国はイタリアということです。なるほど、イタリア人はデブが多くて陽気なイメージがします。逆に韓国の人は、芸能人がちょっとしたことで自殺するニュースがやたら多い気がします。

あと、私の血中総コレステロールは基準値よりも大幅に高いのですが、健診に行っても定期採血をしてもコレステロールについてうるさく言われなくなりました。メタボリックシンドロームについてもさわがれなくなっています。

もしかしたらこの事が、自殺者が減っている原因なのかもしれません。すなわち、脂質の摂取の誘導がセロトニン上昇効果となり、自殺者が減るというわけです。

コレステロールは卵黄に多く、マヨネーズが代表的な食品です。香取慎吾の「慎吾ママ」が「マヨチュッチュ」を流行させていた平成 12 年前後に、自殺者数が減ったのではないかと調査したら、マヨチュッチュの流行と自殺者数の減少がみごとにリンクしていました。

栄養学や医学的にどうであれ、マヨチュッチュは約 4000 人の自殺者を減らしているのです。

脂肪摂取率と肥満率が日本一の沖縄県は、近年まで長寿日本一であり、介護保険を使わない県であり、自殺が少ない県であり、出生率も日本一です。

もう決定です。肥満の人は体内にセロトニンが多いため、鬱病にならず、自殺しないのです。

みんなデブになってハッピーに暮らしましょう。