

『#酒を主食とする人々』（高野秀行著）を読んでみた。早稲田大学在学中探検部所属。2005年、『ワセダ三畳青春記』で第1回酒飲み書店員大賞を受賞。2013年、『謎の独立国家ソマリランド』で講談社ノンフィクション賞受賞。

朝昼晩、毎日、一生、大人も子供も胎児も酒を飲んで暮らす人々（幻の酒飲み民族）がアフリカのエチオピアにいる。それを確認するため、TBSのTV番組「クレイジージャーニー」のレポーターに著者がなって取材した（+マヌケなロケ隊）内容が本書である。著者の目的は大きく三つ。

- ①酒を主食とする民族は実在するのか？
- ②実在するとしたら、一日中、酒を飲む生活はどんな感じなのか？
- ③日常生活や健康に悪い影響はないのか？

出だしから可笑しい。取材の一切をTBSが頼んだ現地コーディネーターに任せていたところ、ビザ不要と言われていたので飛行に乗ろうをすると、ビザが必要と言われて留め置きとなる。やむなく、葛飾区のエチオピア人の経営する「リトルエチオピア」という名のレストランに行き、エチオピアの料理をガツガツ食べたところ食物アレルギー症状（テフというイネ科スズメガヤ属の穀物の粉を練って発酵させた独特の食品：インジェラ）が出て、緊急入院となる。

そして数日後、エチオピアへ出発し、帰国までの様子がレポートされる。朝から晩まで酒を飲む人々に出会う（旅行先はエチオピア南部のコンソとデラシャ）。実は当初取材対象の家族構成は捏造されていて、本物の家族ではなく、「劇団」というような偽の家族を取材することになるのだ。その後、晴れてホンモノの家族とホンモノの酒飲み民族を取材する。酒を主食にするデラシャ族。そこで実質二週間に及ぶ南部エチオピア取材となる。彼らは、ソルガム（トウキビ）を原料とした醸造酒（濁り酒）「パルショータ」をコーヒーやお茶のように常飲し、道行く子どもの持つボトルにはこの酒が詰まっている。幼児も妊婦も病人も飲む。しかも、みな健康で頑強。世界にはいろいろな民族がいるのだ。その詳細については、本書を紐解いてほしい。

アルコールには「適量なら楽しみや健康効果もあるが、過剰摂取は深刻なリスクを伴う」という二面性がある。

アルコールの利点（適量の場合）

- ・ストレス緩和・リラックス効果

ほろ酔い程度の飲酒は神経の緊張をほぐし、気分を改善する。

- ・コミュニケーション促進

社交場で緊張を和らげ、人間関係を円滑にする効果がある。

- ・食欲増進・消化促進

胃液や消化酵素の分泌を促し、食欲を高める。

- ・血行促進・心血管系への効果

適量の飲酒は血流を良くし、赤ワインのポリフェノールなどは抗酸化作用を持ち、心臓病リスクを下げる可能性がある。

- ・文化的・社会的役割

冠婚葬祭や祝い事など、社会的儀礼に欠かせない。

アルコールの欠点（過剰摂取の場合）

- ・急性アルコール中毒

短時間に大量摂取すると昏睡や呼吸困難、最悪の場合は死に至る危険がある。

- ・臓器障害

長期的な大量飲酒は脂肪肝、肝炎、肝硬変などの肝疾患を引き起こす。

- ・アルコール依存症

意志の強弱に関係なく誰でも発症し得る病気で、生活や人間関係を破壊する。

- ・がん・心血管疾患リスク増加

適量でも一部のがんや高血圧、心疾患のリスクを高める。

- ・美容・老化への悪影響

肌の老化を促進し、美容面でもマイナス要因となる。

- ・事故・社会的リスク

飲酒運転や転倒事故など、社会的な危険を伴う。

この民族が水のようにアルコールを摂取して、かつ固形物を殆どとらないのに健康であるとはどういうことだ。彼らにとっては、適量範囲ということなのか？

評価：★★★★☆