

はじめに

本シリーズの三作目として、「遺伝子が処方する脳と身体のビタミン（講義録file3）」が上梓されたことになった。この講義は、東京大学教養学部の1年生を対象に開講されている「現代生命科学」の中から、主に身体のことをメインにお話したことをまとめたものである。主役が遺伝子であり、その理解のためには基本的な知識が必要なため、講義録1、2と少し重複したところがあるが、許していただけ。あの人はいつも同じ話をしている、さすがにもうネタはないだろうと言われて少し悔しく、そうではないことを証明するために本書を計画したのだが、内容については皆さんのご批判を仰ぎたい。

私は、頭と同時に身体を鍛えることも若い時には必要ではないかと思っている。身体だけではゴリラのようになるだけであり、逆も頭でつかむと言われてしまう。多分、若い皆さんにはわからないと思うが、両方を鍛えた時と片方だけの時とでは、その差は年をとつてからあらわれてきて、寿命や老後の健康にも大きく関与するものだからである。しかし、身体を鍛えるときにも、鍛えがいのある遺伝子を持つ人とそうでない人ではトレーニングの効率が異なることがわかり、簡単に言うと筋力をつける時にさえ素因遺伝子が存在することがわかつってきた。もちろん、知能だってそうに違いないが、残念ながら知能を規定する遺伝子はこの時点では見つかっているとは言いがたい。生命科学の今を切り取つたものとして、お読みいただければ幸いである。

本書の編集に当たつては、羊土社の吉川竜文さん、山下志乃舞さんにお世話になつた。感謝の意を表したい。