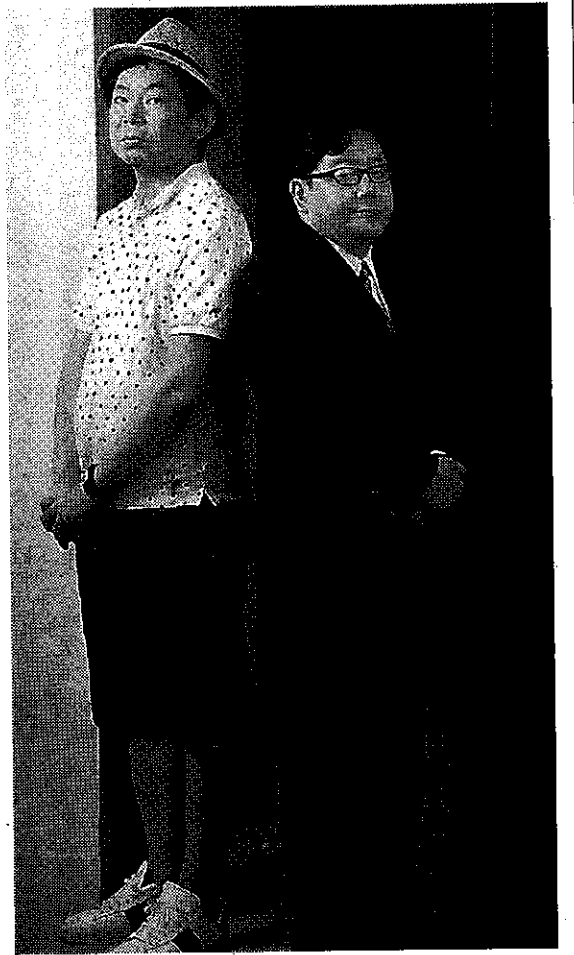


秋元 康さん(55)
鈴木 おさむさん(41)



仕事は「今を楽しむ」ことから

■天職
当代のヒットメーカー2人が仕事哲学を語り合った。
「成功は98%は運で、あとは1%の汗と1%の才能」。秋元康さんの持論だ。運の種は好奇心。そこから行動力が生まれる。「こうしたら格好よく見られる、悪く見られる」という世間的な価値基準にとらわれず、『おもしろそうだ』という自分の本当の

著者に会いたい

声を聞くことで運がめぐってくる。運は「ひよんなこと」からやってくる。高校時代、深夜ラジオに送ったパロディー作品が制作関係者の心をつかみ、放送作家の道につながった。作詞家に領域を広げ、AKB48を育てたのも、好奇心に従ったからだ。「何をもって天職なのかはわからない。今を楽しめるかどうか。そ

れに尽きる」
「SMAPXSMAP」をはじめ数々の人気番組の構成を手がけ、作詞や脚本など多方面で活躍する鈴木おさむさん。「今を楽しむ」仕事観は秋元さんと同じだ。10代の後半、居酒屋チェーンの、伝説のバイトだったことがある。「どうすればお客さんを楽しませ、リピーターにできるか突き詰めて、売り上げを伸ばしたし、おもしろかった。あのときの天職は居酒屋の店員でした」
放送作家になったのは19歳。その後、不幸のどん底に落ちる出来事があった。その時、先輩のディレクターが言った。「その話、会議でおもしろくしゃべってみよう」。逆境も気持ち次第で楽しさに変えられることに気づいた。自分が体験した感動を誰かに伝えたい思いが仕事の原動力。「うれしかったことも、むかついたことも、笑いにして発散できれば、仕事も人生も楽しくなる」
(朝日新書・798円)

文・大西元博
写真・山本倫子

■ヒトはなぜ太るのか？ そしてどうすればいいか

ゲリー・トローベス(著)

摂取カロリーより消費カロリーが少ないから太る。私たちの多くはそう信じ、肉よりもカロリーの少ない野菜や穀類を食べよう心がけ、なるべく運動しようとする。
しかし、長続きしない(少なくとも私は)。摂取カロリーを減らすと空腹でいららなくなる。運動するのは案外ではないからだ。「意志薄弱で怠惰なひとなのね」と周囲から白眼視されているのを感じつつ(被害妄想?)、着々と太っていく。

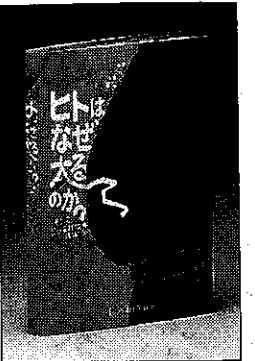
だが、「『摂取カロリー消費カロリー』が肥満と過体重の原因」といふ言説は、そもそも本当に正しいのか？ 実験データや医学界での論争を参照し、生物学的に論考したのが本書だ。
本書によれば、「摂取カロリーを減らし、運動量を多くしても、体重は減らない」。「やせた状態を維持したり、現在ある余分な脂肪をなくしたりする」のに有効な方法は、「炭水化物と糖類の摂取

我々の遺伝子に適したご飯は

を避ける「こと」しかないらしい。「なんですか?」と私は叫んだ。ちやうど、おかわりした三杯目のご飯を食べながら本書を読んでいたからだ。炭水化物と糖類を避けるかわりに、脂質(肉)や蛋白質(卵など)なら、いくら食べてもいいとのこと。農耕民族には合わない食事はたとえ懸念されるが、人類が穀類を栽培し食べはじめたのは1万2千年前。それ以前の250万年間は狩猟採集生活だったのだ。我々の遺伝子は穀類摂取に適していない。そのため、炭水化物を摂るとインスリンが分泌されやすくなる。そしてインスリンは、体脂肪の蓄積を促す物質なのだ。なるほど、説得力がある……。
とはいえ、炭水化物や糖質の摂取制限については、リスクを指摘する声もあるそう。自分に合った健康法を見つめるのはむずかしい。白米(やパスタや芋)をやめるべきか、太りを受け入れるべきか。私はいま、ハムレットなみに苦悩している。

評・三浦 しをん

作家
太田喜義訳、メディカルトリビューン
・2040円 Gary Taubes 科学、薬学、健康が専門のライター。



■天気と気象について わかっていることと知らないこと

筆保 弘徳・芳村 圭(編著)

天気・気象は、社会的な関心事だ。明日、雨が降るかどうかということはもちろん、台風や集中豪雨がもたらす被害で、気には必ず済ませたい。はてしない。しかし、この科学的な知識については、中学校理科で止まってしまうことが多い。高校では気象学は地学の一部となり、他の理科諸分野よりも選択されにくいようだ。「空のカラクリ」を詳しく学ばないまま「大人になる人が多い」と編者は嘆く。

本書では、その「空のカラクリ」を解き明かす7人の気象研究者が最先端の知識を報告する。著者の多くが70年代後半生まれ。充実期にさしかかった気鋭の研究者である。冒頭の「温帯低気圧の研究」は、日本列島近傍の海洋が「ホットスポット」として大気に熱を伝えることで、地球規模での熱移送に寄与することから説き起す。温帯低気圧は、天気図で毎日のように見えるが、気象学の世界ではまさに旬の話題のようだ。

「空のカラクリ」に挑む熱意

続く各章では、台風、集中豪雨、梅雨、竜巻、水循環、天気予報などの最新研究。台風は「地球上で最大最強かつ長寿の渦巻き」で、梅雨前線は5千キロに及ぶ「世界最長の前線」だ。見方を変えると、我々は結構、極端な場所に暮らしていると分かる。日常的体験と地球規模の現象がつながり、ミクロな視点とマクロな視点が交錯することが気象学の醍醐味かもしれない。
随所に配された著者のコラムは気象研究者の現場の息づかいが伝わり秀逸。例えば、台風の雨がどの海域由来のものか突き止めるために、世界ではじめて台風の目の中の水蒸気をサンプリングする「台風の中でEYEを叫ぶ」など、小じわっていて、しかし、熱い。気象学の核心のひとつは「熱」であることと関係するのだからだが、著者の熱意は相応である。
著者が熱くほく伝える「空のカラクリ」を心に抱いて空を見上げれば、これまでとは違う景色が見えてくる。

評・川端 裕人

作家
ベレ出版・1785円(ふでやす・ひろのり)
横浜国立大学准教授、よしむら
けい 東京大学准教授



新書

●清水真木著『忘れられた哲学者』副題「土田杏村(きょうそん)と文化への問い」。デモクラシーに関わって「文化」をめぐる言説が興った1920年代、広く読まれた杏村。その多彩な著作を、哲学的な要である「象徴主義」を軸として読み解く。さまざまな社会集団が共同目的としてもつ文化価値の多様性と平等に着目し、その思想の現代的意義を問う。(中公新書・861円)

文庫

●中島岳志著『秋葉原事件』08年6月に死傷者17人を出した無差別殺傷事件。当時25歳の容疑者にとって、携帯電話の掲示板サイトで居場所を失うとはどういうことだったのか。親の厳しい「しつけ」は人格形成にどう影響したのか。

■「グレイト・ダーク」

ニューヨーカーの華やかな世の中、「華麗な」にはそういうかし小説『グレート・ダーク』には、ない暗さがある。由を、本書はてくれる。ミする寒さから「?」と思いはる。実は語りも登場人物のアメリカ中西部ある。副題で「ル」は、彼

■第一回

昭和初頭 参議院議員 た。今回から ネットを使 とが認められ 選挙運動の 少ない。ピラ 収集する者が 態が解明でき このたび麻 ら、第一回普 れたポストイ 料が発見され 相と有権者の した。時宜に える。カラ