



寒い冬を乗り切るには？ —サルとヒト—

津軽白神森林生態系保全センター 専門官 有本 実

津軽地方では害獣扱いされるほど良く見かけ
るため、かえってなかなか気合を入れて撮影し
ないのが今年の干支のニホンザルです。冬期閉
鎖中の県道白神ライン沿いで、10数頭の群れ
に紛れて撮影する機会に恵まれましたので、写
真を4点ご紹介します。

まず見つけたのは、全員集合して川原に落ち
た何かの木の实を食べている光景①です。何の
実かしばらく静かに観察していると（結局分か
らず…）徐々に打ち解けてきて、毛繕いしなが
ら②すっかりリラックスモードです。日が陰り
肌寒くなってくると仲間でギュッとくっついて
暖め合ったり③、ササの葉をムシャムシャ食べ



①川原で食事中



②毛繕い



③暖め合う子ザル達



④ササを食べる子ザル

てみたり④。ヒトの様に表情豊かに愛嬌をふり
まき、しばらくモデルを務めてくれました。

これらの写真のサル達、夏場よりも体がまん
丸でモコモコしていて、かわいいと思いき
ませんか？、寒い冬を乗り切るために、まずは食欲の
秋にしっかり食べて脂肪を蓄え、さらにフワフ
ワの冬毛に生え替わっているのです。一方、
我々ヒトはというと、冬だけ体毛が濃くなる…
何てことは無く、厚手のダウンジャケットな
どを着込みますが、それだけでしょうか？。

私は昔から痩せ気味の体型を維持していま
すが、ここ10年間ほぼ毎日体脂肪計に乗って
いたところ、運動量は年中あまり変わらないのに、
冬季だけは体重が約2kg、体脂肪率が約3%上
昇する、という季節変動に気付きました。大雑
把な憶測にすぎませんが、ヒトもサルと同じ靈
長類、耐寒性を高めるため本能的に体脂肪をつ
けるような体になっているのではないでしょ
うか。ですから皆さん、本格的な冬を迎えるこ
の季節は、自然の摂理に従って大いに食べて呑
みうではありませんか！、数kgの体重増加は目
をつぶっても大丈夫…だと思いますが、いかが
でしょう？。