NIKKEI The STYLE Advertising

気軽に味わう、必読書のエッセンス

ひらめきブックレビュー 7月号

いま、読むべき必読書を厳選して書評・要約を掲載している書籍紹介サイト・ひらめきブックレビュー。
掲載中の最新号をご紹介します。

「競争する負け犬」になるな トランプ政権の腹心、ピーター・ティールの戦略と思考法

ピーター・ティール 世界を手にした「反逆の起業家」の野望

トーマス・ラッポルト 著　赤坂 桃子 訳
発行：飛鳥新社
2018年5月発行　320P　1,574円＋税

世界最大のオンライン決済サービス、ペイパルの共同創業者。また世界最大のSNS企業、フェイスブックの外部投資家。さらにはCIAやFBIを顧客に持つビッグデータ解析企業、パランティアの共同創業者――この3つの世界的企業を強力に導き、「シリコンバレーの頂点を極めたひとり」と表現される人物が、ピーター・ティールだ。

2016年の米国大統領に出馬したドナルド・トランプ氏への支持を表明し、125万ドルを寄付すると発表したことも人々の注目を集めた。トランプ政権でテクノロジー・アドバイザーを務める彼が取り組む、画期的なイノベーション支援とは、いったいどのようなものなのか？

本書では、テクノロジーをめぐる彼の哲学とビジョン、そして独特の思考法を検証しながら、その答えを明らかにしていく。

著者はシリコンバレーの金融およびテクノロジーに通じた起業家、投資家、ジャーナリスト。1967年にティールはドイツ人として生まれる。少年時代からすばらしい数学的・論理的思考能力を発揮し、チェス選手としても13歳未満の部門で全米7位に入るなど頭角をあらわした。しかし彼はこうした少年時代をふりかえり、競争に勝つことばかりを考え、不健全であったと語っている。

そんなティールに大きな影響を与えたのは、スタンフォード大学時代の恩師である著名なフランス人哲学者、ルネ・ジラールだった。

ジラール思想の核にあるのは、模倣理論と競争。人間の行動は模倣に基づいており、そこから逃れることはできない。しかし、模倣は競争を生み、競争者は自分の本来の目標や利益すらも置き去りにし、争い合ってしまう……というものだ。

ただそこに細やかな神経を持って、これまで誰もつくらなかった何かをつくることができれば、初めて持続的価値が生まれ、勝者となる。よって、競争は敗者のためのもの」というのが、彼の主張だ。

またティールは、自らを「逆張り思考」の知識人と評する。これは単にふつうの人間と正反対に行動することではない。他人を模倣するといった踏み固められた道ではなく、「何かに左右されない考え方」を持ち、道なき道を選んでこそ、成功をおさめることができるという考えだ。

テクノロジーの進化によって世界の運命は変わる

2004年、ティールはデータマイニングを行うソフトウエアの開発やセキュリティーソリューションを提供するパランティア・テクノロジーズを創業する。ペイパルで培った独自のアルゴリズムをさらに発展させ、犯罪やテロの抑止、市民の自由を守ることなど、社会的意義の大きいニーズに応えようとしたのだ。

ティールは、現在の米国を「テクノロジーの国」とは見なしていないという。iPhoneに使用されるような技術が、アポロ計画のような大きなビジョンではなく、ゲームアプリに投入されていることにいら立ちを感じている。と著者は指摘する。現在、彼がトランプ大統領のアドバイザーを務めているのは、政治的に影響力を持つことで、米国をもう一度「テクノロジーこそ美徳」という価値観に引き戻し、イノベーティブな国にするためにほかならないのだ。

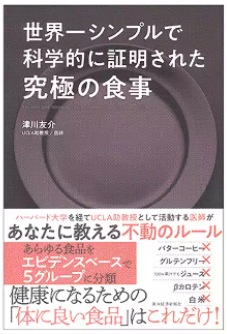
またティールにとって大事なのが、テクノロジーの分野では、たった1人の個人でもものごとを大きく動かし、変えることが可能だ。それならばテクノロジーの力で極力から自由な空間をつくり普及させる努力をすれば、世界の運命は変わるかもしれない。そう考える彼は、新しい形の社会的・経済的生活を試せるような、未発見の領域を開拓しようとしているという。

その一つの動きが、民間宇宙開発事業への資金提供だ。ティールはNASAの優位を切り崩しつつあるスペースXに大きな投資を行い、火星への入植を目標としているという。また、海洋上に国家の影響が及ばない永住可能居住空間をつくろうと、海洋自治都市のプロジェクトにも投資している。

並の人間の思惑を超えた行動に出し続ける、戦略家ピーター・ティール。彼が放つ次の一手はどんなものか、今後も目が離せない。

（担当：情報工場 平山真人）

体に良い食品選び、鍵を握るのはエビデンス



世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事

津川 友介 著
発行：東洋経済新報社
2018月4月発行　198P　1,500円＋税

「○○を食べると体に良い」という健康に関する情報はテレビ番組、書店、インターネット上にあふれ、日々更新されている。目新しい情報に飛びつき、うのみにする人も多いだろう。しかしこうした意見は日々変化していったり消滅したりするものもあり、何を信頼すべきか判断できない場合がある。

本書「世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事」は、どのような食事をすれば病気にかかるリスクを下げ、健康を維持したまま、長生きできる確率を上げられるかをまとめ、紹介したものだ。

著者はカリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）内科学助教授として活動する医師。長年にわたる研究によって証明された科学的根拠（エビデンス）をもとに、食品を「健康に良いとされる食品」から「健康に悪いとされる食品」まで5つのグループに分けている。

科学的に証明されたデータ

著者は「健康に良いということが複数の研究で明らかになっている」食品として、①魚、②野菜と果物、③玄米や全粒粉などの茶色い炭水化物、④オリーブオイル、⑤ナッツ類の5つを挙げている。これらは脳卒中、心筋梗塞、がんなどの発症リスクを下げ、健康に良いと考えられている。

本書では、2016年に欧州で発表された、12個の観察研究（合計67万人）のデータの分析結果が紹介されている。それによると、1日に60グラムの魚を食べた人は全く魚を食べない人に比べ、死亡率が12％下がっていたという。

一方、健康に悪いということが複数の研究で報告されている食品は、①牛肉や豚肉などの赤い肉、②白米やじゃがいもなどの白い炭水化物、③バターなどの飽和脂肪酸の3つだ。本書では、「白い炭水化物」にあたる、白米の摂取量が多ければ多いほど、糖尿病になる可能性が高くなることが指摘されている。だが、同じ米でも、茶色い炭水化物、つまり精製されていない玄米は体に良いのだという。

米国、英国、北欧の国々で行われた78万6000人の研究データを使った分析によると、1日70グラムの茶色い炭水化物を食べた人のグループは、それをほとんど食べなかった人のグループに比べると死亡率が22％低かった。また、玄米を週に200グラム以上食べる人たちは、月に100グラム未満しか食べない人たちに比べて、糖尿病になるリスクが11％低かったという。

「成分」に惑わされてはいけない

〝人間は食べたものでできている〟。何を食べ、何を食べないかは全ての人が日々実行している小さな「選択」である。（中略）毎日の小さな選択は、確実にあなたを病気から遠ざけたり、近づけたりしている。〟（「世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事」1・2ページより）

著者は、健康に良い食品を選ぶことの重要性を説くとともに、ある〝落とし穴〟も指摘している。それは、食品に含まれる「成分」を重視しすぎてしまうことだ。

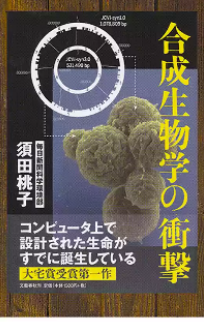
かつて、緑黄色野菜を多く摂取している人に胃がんや肺がんが少ないことが報告され、緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンが注目されたことがあった。しかし、研究を続けていくうちにβカロテンのみを摂取するとがんのリスクが上がるなど健康被害が出ることが明らかになったという。

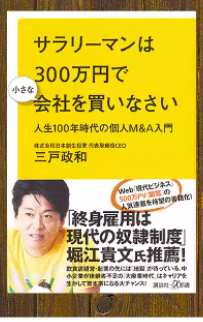
著者は、野菜や果物が健康に良いという科学的根拠はあっても、それらに含まれる成分が有効だと実証されたわけではない、と説明する。つまり、健康に良いとされる食品は、そのまま食べることが大事なのだ。

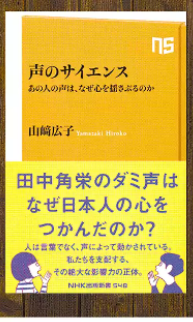
健康になるための食事、病気にならないための食事。確かな情報を入手するには、長く研究されてきたエビデンスが食品選びの後押しをしてくれる。夕食のメニューを考えるとき、あるいはスーパーで食材を手にするとき、著者がくれたシンプルなルールを頭に浮かべてみた。

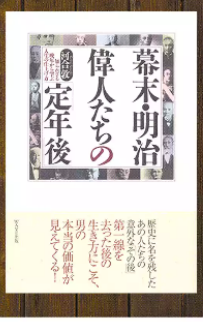
（担当：情報工場 増岡麻子）

〈7月号掲載書籍〉









「ひらめきブックレビュー」は、日本経済新聞 電子版広告タイアップサイトとして展開しています。
ツイッター、フェイスブックで情報発信中!「ひらめきブックレビュー」で検索
http://ps.nikkei.co.jp/bookreview/ ひらめきブックレビュー 検索

運営協力：TOPPAN 情報工場

ひらめきブックレビューとは
▶書評は約3,000字、要約は約1,200字で構成、読むべき良書のエッセンスを短時間で気軽に味わえます。
▶毎月8冊ずつ更新。現在累計100冊以上を公開中、あの話題の書籍が読めるかも?