4．健康食としての和食

2013年、「**和食**」はユネスコの無形文化遺産に登録されました。フランス料理、地中海料理、メキシコ料理、トルコ料理に続き、守られるべきものに指定されたのです。ここで言う和食は、寿司、天ぷら、すき焼きといった人気料理のことではなく、“日本人の伝統的な食文化”という意味です。男女合わせた平均寿命、85歳というのは1984年以来40年もの間、世界1位を守っており、医療レベルや社会システムの優秀さだけでなく、和食の効用も大きいと考えられ、近年とみに人気が高まっています。また、日本を訪れる外国人観光客が旅行で最も期待することは、日本食を食べることです。海外での日本食レストランも急増していますが、これらは必ずしも和食ではありません。

和食は白米と一汁二～三菜で成り立ち、旬の野菜に魚介類や海藻、味噌や醤油など発酵調味料などで味付けされ、煮る、焼く、蒸すなどの手が加えられています。また、旨味と呼ばれる出汁が使われ、ヘルシーで味の薄い食材を引き立てる工夫がなされています。この結果、カロリーが低くとも満腹感・満足感が得られ、動脈硬化を起こしにくく抗炎症作用のあるEPAやDHAなどの脂肪酸を摂取でき、タンパク質も豊富で食物線維も摂れるという理想的な食事となっています。ただ、

①味噌や醤油、漬物などは塩分が多い
②CaやビタミンDなどが不足しがち

など、高血圧や骨粗鬆症対策にやや不利な点もあるので、基本的に和食としながら、気をつける点を解決していけばいいでしょう。日本人に生まれて良かった。

編集後記

夏めいた日和になってきました。急激な気温の変化、気圧の変化は体にこたえるものです。花粉症が終わったのもつかの間、また何かのアレルギーがでていると思った方は、イネ科の花粉、ホコリを溜めたエアコンを付けてしまったなどのほか、気候の荒波に揉まれているのかもしれません。エアコンが入り始める頃は、アレルギー以外にも急激な温度変化に体がまだ対応できないので、暑いと思っても、簡単な羽織物をもって出かけるのが良いでしょう。今は季節の変わり目の一つ、慎重に乗り越えてください。

40年前の4月はじめに試験を受け、５月に医師免許を交付され、自分のキャリアが始まりました。現在と仕組みが違った当時、６月１日から始まった浦安市の公立病院で研修医としてのスタートは、新人は自分一人だけで、とても心細いものでした。沓〇たX73歳という糖尿病性昏睡の患者を初日に、相〇栄83歳という脳梗塞の方を2日目に担当するなど、悪戦苦闘の毎日でした。20時に打ち上げられていた、前年にオープンしたディズニーランドの花火を病院の窓から見ながら残ったカルテ書きを終え、22時半ごろに乗る上りの東西線は、キャーキャーと夢の国の余韻が冷めない乗客で満員電車さながらでした。ディズニーランドに初めて行けたのは、結局5年以上経ってからでした。過ぎてしまえばあっという間でしたが、様々な経験があって、現在の自分があるのでしょう。今晩は40年節目の同窓会、楽しんできます。

山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-1-7
レガート大船201
（JR駅東口徒歩４分）

電話　0467-47-1312
発熱・せき　0467-47-1314

（診療時間）

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-2:00まで
PM3:00-７:00	○	○	×	○	○	

（代診のお知らせ）　毎第２、第４木曜日の午後

http://www.yamaguchi-naika.com

すこやか生活

第25巻第12号
発行日令和6年5月25日
編集：山口　泰

目次：　ページ

食生活と健康寿命　1
食品と病気　ライフステージをみすえて　2
養生訓から食を考える　3
認知症予防の食事　3
健康食としての和食　4
編集後記　4

1．食生活と寿命

2020年の人口動態統計によると、死因の最大はがんで28%、心疾患15%、老衰9.6%、脳卒中7.5%、肺炎が5.7%で、50-74歳の働き盛りではがんが40%を超え、この傾向は平均寿命を超える年齢まで続きます。しかし、年齢が上がるとがんの死因に占める比率は低下します。要介護になる人の原因を見ると、認知症が24%、脳血管疾患19%、骨折・転倒12%、高齢による衰弱（フレイルなど）11%と、要介護要因と死因とは様相が変わっています。ここではがんは3%に過ぎません。単純に寿命と言っても**健康寿命**と呼ばれる、健康で自立生活が送れる期間が長くなることが重要です。そこで、健康寿命を考える場合、生存していても、不健康な状態の原因となっている障害があれば、原因の程度や期間を加味した生存年数である障害調整生存年を、病気や障害の負担を総合的に勘案できる指標として用いることが多くなりました。これは、疾病によって死亡が早まり失われる点数と、障害などにより健康でなく失われた年数を合わせて計算します。

健康寿命に悪影響を及ぼす原因（多い順）は次のとおりです。

①喫煙
②高血圧
③過体重・肥満
④アルコールの飲み過ぎ

喫煙や高血圧の健康への悪影響は言わずもがなで、肺がん、食道がん、COPD、脳卒中、虚血性心疾患の最も重要な原因です。タバコを止め、減塩を含め、血圧のコントロールをしていくだけで健康寿命は伸びていきます。また過体重・肥満は虚血性心疾患を中心とした循環器系（心臓・血管）を蝕み、寿命を縮めます。アルコールの飲み過ぎは、肝臓や膵臓疾患につながるだけでなく、がん発生にも関与するため、適量（1日に日本酒1合、缶ビール1本）にするだけで、健康寿命が伸長します。

今回は、食事全体を見渡し、健康寿命を伸長させるための食生活を考えて見ましょう。

2．食品と病気　ライフステージをみすえて

様々な疾患と食事との関係を調べた、「疾患横断的なエビデンスに基づく健康寿命伸長のための提言」（第一次）では、下記の表のような食物と疾患または死亡との関係が示されました。これらは、すでに該当する疾患がある人ではなく、今のところ該当する問題がない人に対して、今後どのような疾患が問題になってくるかを示しています、一部文言を変え、わかりやすく編集してありますが、これに基づいて、年齢に応じた様々な工夫をすることが大切と考えられます。

これらを基に、全体的な提言と、ひとりひとりの目標も示されました。

例えば妊娠可能年齢の女性なら、野菜や果物、大豆製品、魚類を多く摂り、甘味飲料を避け、多様な食品を摂る努力をするべきでしょう。妊娠した場合は、初期は1日50Kcal,中期は250Kcal（1日3.5食程度）,後期は450Kcal（1日4食程度に）余計にエネルギーを取る必要があります。エネルギーは炭水化物だけではなく、不足するビタミンや葉酸、ミネラル、タンパク質も十分摂る必要があるので、これらを摂るために「副菜をたっぷりと、主菜を組み合わせて、タンパク質をたっぷりと」食べるイメージです。

高齢者では減塩を中心に、野菜や食物線維の他、大豆製品や魚を中心にタンパク質の多い食品を摂るようにすることが大切になります。また、骨粗鬆症やフレイル、サルコペニアを予防するために、ビタミンDやカルシウムを十分摂ることです。体重の少なめな方は、エネルギー源として炭水化物や脂質が不足している可能性があるので、十分摂取し、よく動いて筋肉をつけることも大切です。

生育期、すなわち幼少期から青年期までは体を作る時期です。部活などの運動に耐えうる、十分なタンパク質が必要です。しかし、カロリーの摂りすぎ、食物繊維不足などの食生活の定着は、後年、動脈硬化性疾患や糖尿病、高血圧につながるため、親の責任でもある生育期の悪い食生活は、後々たたります。

食物の種類	影響を及ぼす疾患
食塩（塩分過多）	高血圧　循環器疾患（狭心症、心筋梗塞）　胃がん
野菜の不足・果物の不足・摂りすぎ	がん　循環器疾患　高血圧　糖尿病（摂りすぎ）
食物線維不足	死亡　大腸がん　循環器疾患　糖尿病
大豆製品不足	脂質異常症　循環器疾患　うつ　妊孕性低下（妊娠しにくい）
魚不足	脳卒中　虚血性心疾患　妊娠高血圧　早産
赤肉　加工肉の摂りすぎ	大腸がん　循環器疾患　糖尿病
甘味飲料	糖尿病　妊孕性低下　肥満　発達障害
脂質・乳製品の摂りすぎ	循環器疾患　肥満　死亡
タンパク質不足	サルコペニア　低出生体重児
多様な食品を摂らない・好き嫌い	循環器疾患　妊娠糖尿病　アトピー性皮膚炎

3．養生訓から食を考える

貝原益軒が書き下ろした「養生訓」は体は父母をもととし、天地を始まりとして、自分だけの所有物ではないので、むやみに痛めるのは不幸であると始まります。そして、草木を愛する人は、朝晩心にかけて水や肥料をやったり虫を駆除します。成長を喜び、しおれるのを悲しむのに、どうして自分の身体に注意を払い、養生の術を実行しないのだろうと嘆き、諭しています。そして、内欲（食、色、眠、しゃべりまくりたいと言う欲求、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の７情）と、外邪（風・寒・暑・湿）を避けるべしとあります。天寿は長いものだが、養生しなければ短く、上寿は100歳、中寿は80歳、下寿は60歳であるが、50歳以下の短命（不夭）の人が多い。そこで、邪を恐れ、元気を損なわず、心安らかに、体は動かし、止むを得ないときは薬と鍼を使うべしと。そして、欲を楽しむのでなく、①道を行い善を楽しみ、②体に病気がなく気持ちの良いことを楽しみ、③長生きして長く楽しむことを提唱しています。今回は食についてのみ、まとめます。

１）熱いうちに飯も吸い物も食すべし
２）食事はあっさりしたものを
　なま物、冷たいもの、硬いものは止め、肉は1品でよく、副食も1-2品に
３）腹八分目
　珍しいもの、美味しいものも八ー九分でやめ、腹一杯食すと、後で大過がある
４）五味偏勝を避ける
　甘いものばかり、辛いものばかり、塩からいものばかりの偏食は慎むべし。肉や野菜も同じものばかりはいけない
５）飯も食べ過ぎはいけない
　ちょうどよい分量を決めておくこと
６）食事の量は制限するくらいで、
　ちょうどよい
７）夜食をする場合は
　日が暮れたら早めに食べ、深夜は慎む
８）夕食は消化しにくいので、朝食を多くし、夕食は軽めにする
９）食物はフレッシュなものを食せ
10)獣の肉は日本人は消化しにくい
11)間食をせず少しの飲食の我慢が大切
　次の食事前までほんの少しの間我慢を
12)酒は微酔がよし
13)食後はすぐ寝るべからず
14)養生は毎日続けることが大切
　今でも通じることが多く、驚きです。

認知症予防の食事？

寿命の伸長に伴って、認知症人口の増加が止まりません。軽症者に対する治療薬（進行をゆっくりにする可能性のある薬）も出てきていますが、決定的な治療法はまだまだです。食生活の改善で脳神経の劣化（酸化）を防ぐことで、少しでも認知証を予防していこうという考え方があります。有効とされている栄養素は魚由来のDHA、EPA、葉酸、ビタミンE、ポリフェノールやカロチノイドなどの抗酸化、抗炎症作用を持つ栄養素です。これらは、魚介類、緑黄色野菜、果物などに比較的多く含まれ、和食の中心的な食材です。逆に、西洋食と呼ばれる、赤身肉、動物性油脂が多く、野菜や魚介類が少ない食事は前記のものより認知証になりやすいとされています。

DASH食：もともと高血圧予防のための食事
推奨：全粒穀物、低脂肪乳製品
控えめに：食塩、アルコール、甘いお菓子やジュース
地中海食：地中海沿岸の人々の伝統的な料理
推奨：オリーブオイル、全粒粉穀物、魚介類、野菜、果物、赤ワインなど
控えめに：肉類（特に赤身肉）
MIND食：地中海食とDASH食をベースに、認知証予防を目的に考えられた食事
推奨：全粒穀物、野菜、ベリー類、ナッツ類
控えめに：赤身肉、バター、チーズ、菓子類

ここで、全粒穀物とは漂白前の穀物で、玄米や雑穀などが近く、食物繊維、ビタミン、ミネラル、抗酸化物質が豊富で、海外ではパン、シリアル、グラノラなどが人気です。