

1975年頃の日本食には、肥満、生活習慣病予防のヒントがある

東北大学大学院農学研究科食品機能健康科学講座 准教授
都築 毅 先生

日本人の平均寿命が長い理由の一つとして、日本ならではの食生活の影響が大きいと考えられています。日本食は、米を主食とし、魚、野菜、大豆などの食材、味噌や醤油といった調味料が伝統的に使われ、近年では、肉、牛乳、油脂、果実も加わっています。ここでは、これら日本食の個々の食材の機能性に着目するのではなく、食事全体を丸ごと評価するという視点で、日本食の健康有益性を検討してみました。

アメリカ食に比べ健康有益性が高い日本食

まず、日本食が海外の食事に比べて健康に有益であるかを調べることにしました。肥満を引き起こす代表的な食事としてアメリカ食を取り上げ、日本人とアメリカ人の食事摂取調査結果などを基に、摂取エネルギーを揃えて、現代の食事を再現し、それらを凍結乾燥、粉碎化したものをラットに一定期間与えました。結果として、日本食のほうが糖・脂質代謝が活発化し、内臓のストレスや酸化ストレス※も低く、脂肪もためないという健康有益性が高いことがわかりました。

しかし、現代の日本食はこの50~60年で、食の欧米化が進み、日本でもいろいろな生活習慣病などが増えていることを考えると、以前の日本食の方が健康を維持するためには有益なのではないのかと考え、次に現代と過去の日本食を比較する実験を行ったのです。

※体内の酸化反応と抗酸化作用とのバランスが崩れて、酸化反応の方が過剰になり、体にとって好ましくない状態。
老化をはやめたり、生活習慣病の原因にもなる。

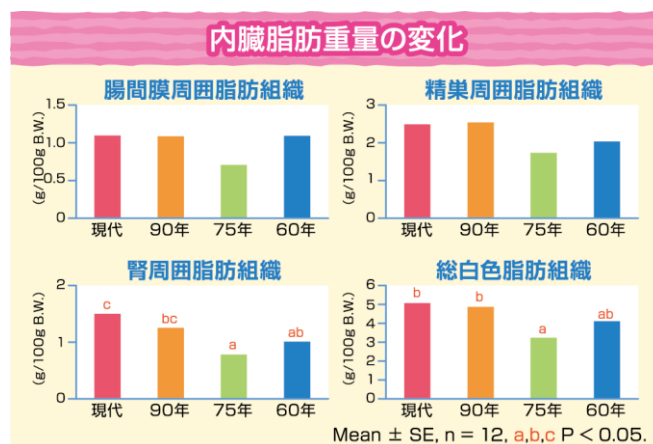
内臓脂肪量が一番低かった1975年の日本食

国民健康・栄養調査結果に基づいて、実験当時一番新しかった2005年から15年ずつ遡り、1990年、1975年、1960年と4つの年代の典型的な食事を再現しました。

各々の年代の食事の特徴を見てみると、1960年代は、ごはんの量が圧倒的に多く、おかずの量が少なく、おかずの味が濃いという特徴がありました。1975年代になると、ごはんの割合は比較的多い程度で、青背の魚一匹を丸々食べたりと、欧米の影響はわずかです。しかし、1990年代になるとだいぶ様相が変わってきて、欧米の影響が見受けられ、重量当たりのエネルギーは高くなっています。さらに2005年は、欧米の影響を受けた献立が多く、食事の脂質の割合が高いという特徴がありました。

それらを凍結乾燥、粉碎化したものを同齢のマウスに1か月間与えました。

その結果、1975年の日本食を与えたマウスの内臓脂肪量が最も少なく、脂肪細胞のサイズも小さかったのです。詳しく遺伝子解析してみると、糖・脂質代謝に係わる遺伝子の発現量が増加しており、エネルギー消費が活発化していました。



その後、1975年の日本食を約8か月間与えたところ、肥満抑制効果に加えて肝臓のコレステロール量が減少し、血糖値の低下も見られました。また、生活習慣病や老化性疾患の抑制、寿命の延伸も認められ、1975年の日本食は高い健康有益性を持つことがわかりました。



1975年の日本食の特徴はごはんを中心に、いろいろなものを少しずつ食べていたこと

では、1975年の日本食の高い健康有益性は、何がそれをもたらしたかが重要になってきます。たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取バランス（エネルギー産生栄養素バランス）の影響、食事を構成する食品群や量の違いが関係しているのか見てみました。

1975年の日本食は、他の年代に比べて豆類、果物、海藻、味噌・醤油を含めた発酵系調味料、卵や魚介類などが多かったのです。食材の種類が多く、いろいろなものを少しずつ食べていた特徴がありました。人についての他の疫学研究などに照らし合わせても、この特徴が同様の効果を生んでいることが確認されました。食品群のとり方と量が、健康有益性に密接に関係していることが再確認されたのです。

近年、日本食はそのあり方が少し変化してきていますが、1975年のようにごはんを基本に多くの食材をバランスよくとるスタイルこそが、健康を維持するために有効であるといえます。

1975年日本食の献立

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サケの塩焼き 納豆 白菜とモヤシのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン オムレツ ソーセージとキャベツのソテー 果物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アジの干物 アサリと小松菜の煮浸し 花豆の甘煮 ナスのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> トースト ベーコンエッグ フルーツ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵焼き 納豆 キャベツと油揚げのみそ汁 果物 	<ul style="list-style-type: none"> トースト ゆで卵 ブロッコリーのツナサラダ 果物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アサリとキャベツの酒蒸し 納豆 豆腐と油揚げのみそ汁
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 果物 	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン ワカメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば フルーツみつ豆 	<ul style="list-style-type: none"> サツマイモごはん 高野豆腐の含め煮 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 紅白なます 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ナスのそぼろ炒め ヒジキの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> サンドイッチ コンソメスープ 果物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが モズク酢 キャベツと卵のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 筑前煮 冷や奴 ホウレン草と油揚げのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん クリームシチュー 白菜と干しエビのお浸し キュウリとヒジキの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバのみそ煮 五目豆 白菜とワカメのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アジの南蛮漬け みそ田楽 カボチャと小松菜のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーの煮つけ おからの炒り煮 里芋と大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 刺身 サツマ揚げと白菜の煮物 白和え

ごはんの摂取割合が多く、欧米の影響はわずかである



3日目の朝食