

ライフステージ別の健康課題と 日本型食生活のすすめ

帝京大学臨床研究センター センター長／寺本内科・歯科クリニック 内科院長

寺本 民生 先生

日本人の平均寿命は世界でもトップレベルですが、超高齢社会となっただけで大切なのは平均寿命と健康寿命※¹の差、つまり不健康な期間を縮めること。そのためには性別や、一生における年齢の変化による段階—ライフステージから健康問題を考え、食事を中心に生活を見直すことが重要です。

※1 健康寿命:健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間。

ライフステージごとに異なる健康問題

日本人の健康に関する問題は、性別やライフステージによって異なります。たとえば、介護状態になる原因として、男性は脳卒中や心臓病など血管に関する病気、女性は骨折・転倒、関節疾患など身体を動かすための器官の障害が多いというように、男女の違いがあります。それぞれ、男性はメタボリックシンドローム(メタボ)、女性はロコモティブシンドローム※²(ロコモ)が関連しています。

各ライフステージの健康問題

ライフステージ	よく見られる特徴	心配な健康問題
若い女性	やせ願望	将来的な骨粗しょう症
妊婦	低栄養※ ³	胎児の将来的な生活習慣病
40代男性	肥満	メタボリックシンドローム
更年期女性	エストロゲンの減少	骨粗しょう症
高齢者	低栄養	サルコペニア※ ⁴

※2 ロコモティブシンドローム:筋肉・骨・関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態。

※3 低栄養:健康な身体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りないこと。

※4 サルコペニア:筋肉の量が減り、筋力や身体機能が低下すること。

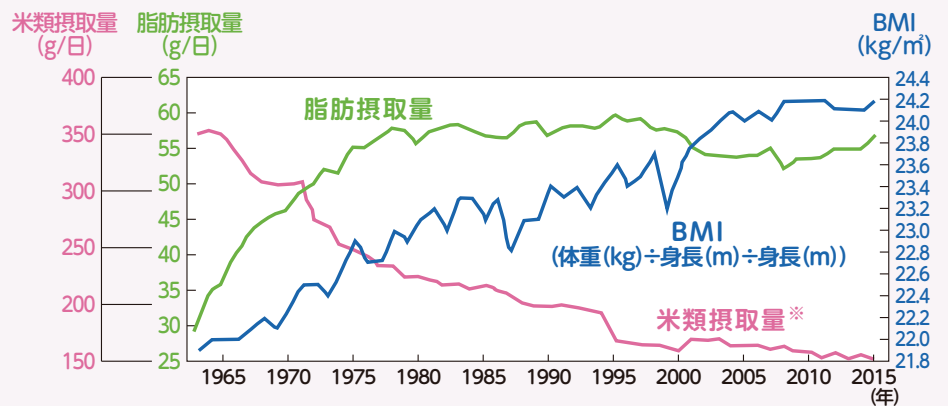
男性のメタボリックシンドローム

男性は30～40歳代から肥満が増えます。40歳代男性の肥満と脂肪の摂取量、米類の摂取量の関係を調べると、1975年頃、脂肪と米類の摂取バランスがよく、BMI(体格指数)も良好でした。その後、米類の摂取量は年々減少し、反比例して肥満は増加しています。これはごはんを中心とした日本型の食生活から人々が離れていき、食事スタイルが変わった結果、肥満が多くなっていることを示しています。

かつて日本は肥満が少なく、心臓病の発症も諸外国と比べてとても低かったため、メタボも問題にはなりませんでした。肥満が少なく米の摂取量が多かった1975年当時の食事と2000年以降の食事をマウスに与えて比較すると、1975年当時の食事を与えたマウスは内臓脂肪が減少して脂肪細胞が縮小するなど、伝統的な日本型の食事は脂肪の代謝に良好な影響を与えることがわかりました。ま

た、30～40歳代の男性を対象とした研究では、動物性脂肪を控え、魚や野菜、大豆、海藻などをバランスよく食べる日本型食生活にすると、体重やBMI、LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）、中性脂肪などが減少することがわかりました。壮年男性の健康のためには、ごはんを中心とした日本型の食生活がおすすめです。

栄養摂取と40歳代男性の肥満度の変遷



※ 米類の摂取量については、平成13年より「めし」「かゆ」などの数量となったため、2.1（炊き増え率）で割り、米類の摂取量とした。

厚生省「国民栄養調査」、厚生労働省「国民栄養調査」「国民健康・栄養調査」より作成

女性のロコモティブシンドローム

女性は初潮・閉経、妊娠・出産などホルモンによる身体の変化が大きいため、男性以上にライフステージに合わせた健康管理が求められます。

骨が大きく成長する時期にある若い女性が無理なダイエットをすることは骨粗しょう症につながる危険性がありますし、妊婦の摂取エネルギーや必要な栄養素が不足していると産まれてくる赤ちゃんが将来的に生活習慣病になる割合が高くなるといわれています。また、50歳前後の更年期を境に、骨を強く保つエストロゲン（女性ホルモンのひとつ）が減少することで、骨粗しょう症や変形性膝関節症といった病気を発症し、骨折や関節疾患というロコモ問題が出てきます。

介護は受ける側もおこなう側も、女性が高い割合を占めています。女性が高齢になっても健康でいられることは、男性も含めた日本全体の健康を考えるうえで非常に重要な課題です。

日本型食生活が健康寿命を延ばす

高齢者は肥満よりもサルコペニアやフレイル^{※5}が問題となります。食事を制限するのではなく、タンパク質をきちんととり、身体を動かすことが大切です。これらは認知症予防にもつながります。

生涯の健康は、お母さんのお腹にいるときから子ども時代、青年期、壮年期と、連続的な流れで決定されます。男性も女性も高齢者の健康だけを考えるのではなく、ライフステージ全体を通じて、食事や運動といった生活習慣を十分に考え、対応しなければなりません。

米は、重湯、おかゆなどいろいろな使い方ができ、赤ちゃんから高齢者までが幅広く食べやすい主食です。ライフステージ全体を通じて伝統的な日本型の食生活を取り入れることは、メタボ、ロコモを予防・改善し、妊娠中の低栄養を解消することにつながります。ごはんを中心とした日本型の食生活は、日本人の健康寿命を延ばす鍵のひとつなのです。

※5 フレイル：加齢にともないストレスの影響を受けやすくなることにより、要介護や死亡に陥りやすい状態のこと。