

食育健康サミット 2019 を開催しました

米穀機構では、公益社団法人 日本医師会と共催し、2019 年 11 月 28 日（木）、日本医師会館大講堂（東京・駒込）において、ごはんを主食とした日本型食生活の有用性等について考える「食育健康サミット 2019」を開催、約 550 名の医師、管理栄養士・栄養士等が参加しました。

本年度のテーマは、「人生 100 年時代の健康と栄養を考える－フレイル予防対策における日本型食生活の役割」です。フレイル予防を視野に入れて、個人の状態に合った適正な食事量・栄養バランスと身体活動に焦点をあて、その中で、ごはんを主食とした日本型食生活の役割を検討、米を中心とした日本型食生活の有用性が示唆されました。

各講演の主なポイント

●フレイル対策の三本柱--栄養、身体活動、社会参加を三位一体として実行

東京大学高齢社会総合研究機構教授

飯島 勝矢 先生

フレイル対策には栄養、身体活動、社会参加を三位一体として実行する必要があり、そのための社会体制が大切である。栄養においては、多様な食材摂取が可能な日本型食生活は有用である。

●高齢者はメタボ対策からフレイル対策へ

千葉大学大学院医学研究院内分泌代謝・血液・老年内科学教授

横手 幸太郎 先生

要介護状態にならないためには動脈硬化などを防ぐメタボ対策が必要だが、高齢者ではむしろフレイル対策として筋肉量の維持強化が重要であり、それにはごはんを中心としたバランスのよい食事を十分にとるべきである。

●適度な炭水化物摂取と継続できる食生活が鍵

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授・所長

勝川 史憲 先生

摂取エネルギーに占める炭水化物の割合が 50～55%のパターンで、死亡リスクがもっとも低い。糖質代謝、脂質代謝、体重に影響を与える継続性の意味でも、ごはんを主食とした日本型食生活は有効な選択である。

基調講演

健康長寿 鍵は“食” — 人生 100 年時代を元気で乗り切るためのフレイル予防—

東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 先生

健康と要介護の中間にあり、可逆的な状態である「フレイル（虚弱）」は、身体的側面だけでなく、精神心理的フレイル、社会的フレイルなど多面的である。それらは負の連鎖となって進行するため複合的対策が必要であり、栄養、身体活動、社会参加を人々が同時に実行できる体制が求められる。

まず、サルコペニア（筋肉減弱）はフレイルに大きく影響するため、個人に応じたタイミングでメタボ対策からフレイル対策へのギアチェンジをすべきである。フレイル対策には多様な食品の摂取が大事で、ごはんを主食として主菜や副菜を一緒にとれる日本型食生活はそれを実現しやすい。身体活動はフレイルリスクを軽減するが、さらに運動を誰とするかもポイントとなる。運動習慣よりも囲碁や将棋などの文化活動、ボランティアなどの地域活動のほうがフレイルリスク軽減に有効という報告もあり、社会とのかかわりがフレイル対策として非常に重要だと考えられる。食事においても同様で、ひとりで食べると栄養バランスが偏りやすく、同居家族がいてもひとりの食事だと健康リスクが高いことがわかっており、食事を誰ととるかという視点も重要である。

講演 1

日本国民の元気は食事から — 食事量と栄養バランスを整える—

千葉大学大学院医学研究院／内分泌代謝・血液・老年内科学 教授 横手 幸太郎 先生

人生 100 年時代といわれるようになったものの要介護者が多く、真の健康長寿社会実現のためには、若い頃からのメタボ対策と、高齢期のフレイル対策をバランスよく維持することが大事だと考える。

動物性脂質の摂取が高度成長期に急増したことで免疫力が向上して身体が強くなった一方で、内臓脂肪が増加し、それが糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病をもたらすようになった。さらには動脈硬化などの病気にもつながり、生命を脅かすとともに障害が残って要介護状態になってしまうことも多く、生活習慣の改善と治療が求められる。

ただし、高齢になると、メタボ予防としての体重減少よりもフレイル予防としての筋肉量の維持・強化が重要となる。そのためにはバランスのよい食事を十分にとることが必要であり、炭水化物が多すぎても少なすぎてもよくないため、ごはんを中心におかずをバランスよくとる食事が大事である。

講演 2

現状のエビデンスから見る糖質摂取のあり方 — 健康長寿を目指して—

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授・所長 勝川 史憲 先生

低脂肪食と糖質制限食を比較すると、糖質代謝、脂質代謝、体重変化の側面では、食事そのものよりもその継続性が重要である。ただし、糖質制限食では、腎機能の影響をフォローアップする必要がある。また、糖質の代わりに動物性食品をとりすぎないことが重要である。死亡リスクの面では、摂取エネルギーに占める炭水化物の割合が 50～55%がもっとも低いことがわかっている。以上を考慮すると、継続性も高いごはんを主食とした現在の日本型食生活は非常に有効な選択であると考えられる。

また、運動後はその強度にかかわらず糖質消費が増加することがわかっている。座位行動を減らしてサークル活動など歩行以外の低強度活動が増加すると、糖質消費量が増す分多く食べ、エネルギーやたんぱく質、ビタミン D などフレイルに関する栄養素を十分量とりやすくなり、フレイル予防に貢献する可能性がある。

パネルディスカッション

座長の中村丁次先生の進行で、「人生 100 年時代の健康と栄養を考える—フレイル予防対策における

日本型食生活の役割」をテーマに、特に参加者からの質問が多かった「フレイル予防対策のためのライフスタイル」「フレイル対策の開始時期」「フレイル予防対策における栄養や食事摂取のあり方」「食欲が落ちてきた高齢者への対応」「ごはんを中心とした日本型食生活のメリット」について、パネリスト3人の先生にそれぞれの知見に基づいたコメントをいただきました。

<フレイル予防対策のためのライフスタイル>

■飯島先生は、高齢者の食事量・内容には、社会的・心理的要素が深くかかわることを解説するとともに、メタボ対策からフレイル対策へどう徐々に移行すべきかを年齢に応じて伝えていくことも重要であると訴えました。

■横手先生は、生活習慣病予防にも筋肉維持にも、食事と運動の両輪での対策が大事だと述べました。

■勝川先生は、同じ筋肉量でも高齢者はその周辺細胞の違いにより筋力を発揮する力やエネルギー消費などが少なくなるため、筋肉トレーニングがまず重要だと話しました。さらに、座位行動が減ることが非常に大切であることをあらためて訴えました。

■飯島先生は、男性の社会参加を促すために、ただ楽しいだけではなく、活動の重要性を伝えてノルマを課すといった工夫を紹介しました。

<フレイル対策の開始時期>

■飯島先生は、フレイルは高齢期の人々のデータを中心に構築された概念であり、適切な開始時期は一概には言えないとした上で、フレイルという概念を人々に理解してもらうためには若い人たちにも伝えるべきだと説明しました。また、きちんとした運動よりも歩行以外の身体活動を生活の中で行うほうがフレイルリスクが低いことは、高齢期だけでなく若い世代にも伝えていきたいと話しました。

■横手先生は、脂質やカロリーの摂りすぎ、肥満、内臓脂肪といった生活習慣は老化に大きく影響するため、生活習慣病対策が老年期を健康に過ごすことにつながるのではないかと述べました。

■勝川先生は、高齢になってから高い強度の運動を急に始めるのはリスクが高いため、高強度の運動を無理なく行える若い年齢層から始め、継続することが非常に大切だと訴えました。さらにそれは幅広い世代がともに運動するネットワークづくりにもなり、その意味でも若い時期から運動を始めることは大切であると述べました。

■飯島先生は、メタボ対策からフレイル対策へのギアチェンジのタイミングは個人差があり総合的な判断が必要であるため、医療関係者が個人に応じて読み解いていくべきだと述べました。

■横手先生は、肥満の人は筋肉量が少ないこともよくあり、メタボとフレイルはオーバーラップしているので、若い頃からメタボに注意して、しっかり運動をして筋肉を整えることが大事だと話しました。

■勝川先生は、同じ運動刺激、たんぱく質摂取量でも年齢を重ねると筋肉の合成が進みにくくなり、筋肉量は減少しやすくなることを説明し、高齢者はより筋力トレーニングやたんぱく質摂取の重要性が増すと述べました。

<フレイル予防対策における栄養や食事摂取のあり方>

■勝川先生は、糖質制限食について、中長期的な質のよいデータが必ずしも糖質制限を支持しているわけではないことを紹介した上で、事情により糖質制限食をする場合には、腎機能のフォローアップが必要であり、動物性食品をとりすぎないことがポイントだと述べました。

■横手先生は、フレイル予防には糖質とたんぱく質の両方を十分とることが必要であるとともに、日光に当たったり、食事をおとしてビタミンDをとり、筋肉や骨を維持することが大事だと説明しました。

■座長の中村先生は、糖質制限食は糖尿病患者にとってはひとつの対処法となるが、健康な人が糖質制限をすることは別の話であることを理解すべきだと話しました。

<食欲が落ちてきた高齢者への対応>

■飯島先生は、食欲低下の裏側に病気が隠れていないかをまずきちんと確認すべきだと訴えました。さらに、食欲低下には社会的要素も強いいため、家庭や食環境、ライフイベントについても医療関係者がうまく聞き出すことが大事だと述べました。

■横手先生は、食欲低下自体は治療が難しく、食欲低下の原因を突き止めることが必要だと述べました。

■勝川先生は、除脂肪体重とエネルギー摂取量は正相関していることを紹介し、フレイルやサルコペニア自体が食欲低下の原因になっている可能性もあると述べました。

■座長の中村先生は、おいしく食べる環境を家庭の中につくっていくことの大切さを訴えました。

<ごはんを中心とした日本型食生活のメリット>

■飯島先生は、日本食は少量でバラエティに富んだものが食べられ、食品多様性を実現するためにより食事パターンだと話しました。さらに、高齢者にあわせてより手軽に食べられる工夫を産業界と協力して生み出していきたいと述べました。

■横手先生は、ごはんには、炭水化物だけでなくたんぱく質まで含まれているほか、和食だけでなく、どんなおかずとも合わせられ、多様な食材であると話しました。

■勝川先生は、口の中で調味して食べる「口中調味」の重要性を指摘するとともに、フレイル予防の側面からも、ごはんだけで完結せずにおかずを組み合わせやすい日本型食生活は、たんぱく質を十分量とりやすく、有用であるとししました。

■座長の中村先生は、ごはんは味の四原味のどれにもあたらないからこそ、多種多様な食品を含むおかずを受け入れることができたのではないかと述べました。さらに、種には次の世代を担うためにほとんどの栄養素が含まれていることに言及し、ごはんには単なる糖質食品ではなく、たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む種実類としての役割もあることを認識すべきだと話しました。

総括

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次 先生

最後に、座長の中村先生は、戦後の低栄養対策としての食事の欧米化、それがいきすぎたことによる生活習慣病の対策として伝統的な日本型食生活が見直されてきている流れを踏まえ、これからの超高齢社会における健康寿命の延伸のためには、個人にとってもSDGsの観点でも「持続可能な健康的な食事、ごはんを中心とした食事のあり方」を普及していくべきであると、このサミットをまとめられました。



食育健康サミット 2019 パネルディスカッション