

ごはん食はメタボリックシンドロームのリスクにはならない ～ごはんの摂り方が大切～

小久保 喜弘(国立循環器病研究センター予防健診部医長)

還暦を迎える頃になると血圧やコレステロールなどが高くなる方が増えてきます。多くの方は血圧やコレステロールを気にするために、減塩の他に野菜を摂ろうと努めたり、体重増加にならないようにと減量したりしますが、ガイドラインに準拠した方法ではなく、自分の思い込みで行っている方が比較的目的につきます。野菜を多く摂取するのは良いことではありますが、それに偏りすぎて、肉や魚の摂取量も減少し、除脂肪体重（筋肉量）が減少して認知症、寝たきり、骨粗鬆症などのリスクを逆にあげてしまいがちになります。このようなことにならないためには、ガイドラインの生活習慣改善に沿った、生活習慣を見直していけば良いと考えます。即ち、高血圧であれば、先ず減塩、次に食生活では野菜果物を多く摂る、肉よりも魚を積極的に摂る、節酒、適正体重、運動習慣、禁煙に心がけることとなります。動脈硬化予防ガイドラインでは、この高血圧ガイドラインの項目の他に食物繊維の多いものを摂る、大豆製品を多く摂るが挙げられています。

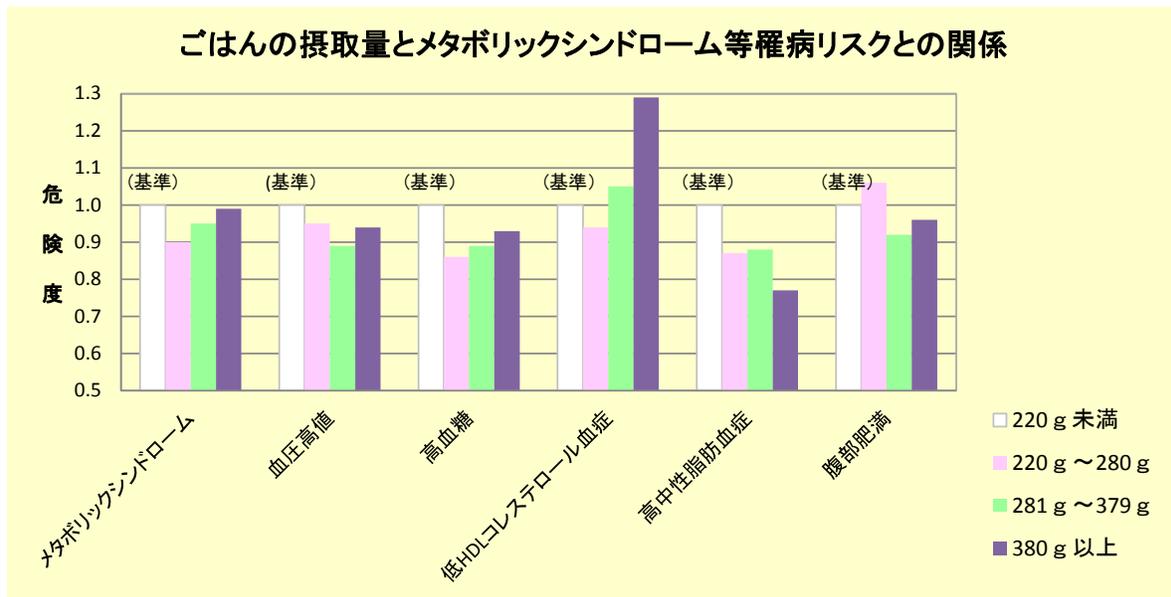
高度経済成長時代を迎えるまでは、ごはんのみそ汁が中心の食生活であったため、高炭水化物食、高塩分食、低タンパク質食、低脂質食となり、血圧が上がりやすく、また血管を維持するために必要なタンパク質不足のため血管がもろく、そこに血圧が高いために血管が破れて脳出血になる方が多かったです。高度経済成長時代以降は、様々な食文化が入り、タンパク質や脂肪はある程度摂れ、減塩に心がけるようになり、血圧は改善してきて脳出血は低下してきました。その結果脳卒中死亡が減少の一途をたどっています。

最近の 10 年の間に、魚と大豆製品の消費量が約 15%前後減少してきています。先ほどにもある通り、魚と大豆製品は高血圧と動脈硬化予防ガイドラインにも載っている通り、生活習慣病の予防に重要な食品です。これらの食品の消費量が減少しているということは、今後生活習慣病の増加が懸念されるところです。現在、都市部の心筋梗塞が増加してきています。そのようなことにならないために、先ほど挙げましたガイドラインに沿った生活習慣の改善を行うことが良いのです。

それを手短に行うためには、少なくとも 1 日に 1 回和食を摂るように心がけるのが良いと考えます。例えば朝食の典型的な形態が、旅館にあります。ごはんのみそ汁、魚料理、納豆（または冷奴）、海苔が出てきます。減塩に気をつければこれが案外ガイドラインに沿った食生活になるし、ごはんのおいしさも味わえます。ごはんは、みそ汁同様に和食の指標として考えられると思います。みそ汁は日に 1 杯がいちばん高血圧になりにくい、中庸が良いということがわかってきています。

ごはんも同様のことが言えると思います。しかし、今回の追跡研究ではごはんを摂り過ぎていての方があまりいなかったため検討はできませんが、ごはんの摂取量が 1 日当たり、

380g(小さい茶碗軽く 3.5 杯程度、大きい茶碗で 2 杯程度)以上と多い集団においてもメタボリックシンドロームになるような関係はみられませんでした。



このことから、通常摂取する範囲内では、ごはんを摂取してメタボリックシンドロームになりやすいということは見られなかったのです。

ごはんの食べ方に心がければよいと思います。同じごはんを摂取するにしてもピラフやチャーハンのような油で炒める調理法やオムレツのように比較的カロリーを摂りやすいと、ごはんを摂れば摂るほど摂取カロリーが高くなり、摂り過ぎになってしまいます。欠食をせず、ごはんを摂り、魚、大豆、野菜や海藻を摂るように心がける。ごはんの食べ方もお腹と相談し満腹まで摂らないように心がけることが肝要と考えます。そうすれば、病気になりにくい健康な毎日を過ごせることと考えます。

食事の摂取量 (%)

	男性			女性		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
満腹まで	6.3	8.4	22.1	10.0	18.0	26.1
腹 8 分目	39.3	61.4	62.8	51.0	59.4	61.0
軽く	51.9	29.4	13.8	37.7	21.7	11.7
あまり食べない	2.5	0.9	1.2	1.4	0.9	1.3

食事別による食事の摂取量について質問を行った。朝食は、男性で軽く摂ると回答した割合が約半数見られ、女性は約 4 割で、半数は腹 8 分目摂っていると回答されていた。昼食、夕食は男女とも約 6 割の方が腹 8 分目摂っていると回答されていた。一方満腹まで摂っている方は女性の方で多かった。