

人生100年時代の栄養

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次 先生

◆ 栄養バランスのよい日本型食生活

戦後、多くの日本人がたんぱく質や必須脂肪酸、各種ビタミン・ミネラルの不足状態にあり、^か脚気や^や夜盲症などの栄養欠乏症に悩みました。また、当時は栄養不足のために乳幼児の死亡率が高く、抵抗力不足から多くの人々が結核などの感染症にかかって亡くなりました。さらに食塩の過剰摂取が重なって、高血圧、脳卒中、さらに胃がんで亡くなる人も多く、日本人は短命でした。

その後、食事の欧米化が進み、栄養不足は解消された一方で、今度は生活習慣病という新たな問題が出てきました。生活習慣病のリスクとなるメタボリックシンドロームへの対策に取り組むなかで、ごはんを主食に、魚・肉などの主菜、野菜・いもなどの副菜や汁物を組み合わせ、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、栄養の過不足がなくバランスのよい日本型の食生活ができました。ごはんを中心に、和食をベースとしつつ、洋風・中華風のおかずが適度にミックスされた食事です。これが現在、日本人が長寿を維持できている原点だと考えられます。



◆ 持続可能な健康な食事へ

ただ、残された課題もあります。平均的には優れた食事になったものの、肥満とやせという両端が残ってしまいました。たとえば中年期には栄養過多による肥満やメタボに注意すべきですが、高齢期にはフレイル予防と

して、むしろしっかりと食べてやせないように注意が必要です。簡素な食事には動物性たんぱく質食品などのおかずも一緒にとり、過度に欧米化した食事には野菜の量を増やすなどして、ごはんを中心におかずを組み合わせると栄養バランスがととのいやすくなります。この日本型の食生活をより多くの人がとることこそが、肥満とやせの両方を解決する鍵だと考えます。

いま各国が協力して達成すべき目標に「持続可能な開発目標 (SDGs)」がありますが、食事も「持続可能性」が大切です。これからの超高齢社会における健康寿命延伸のためには、無理な食事ではなく、持続可能な健康な食事「ごはんを中心とした日本型食生活」が重要です。

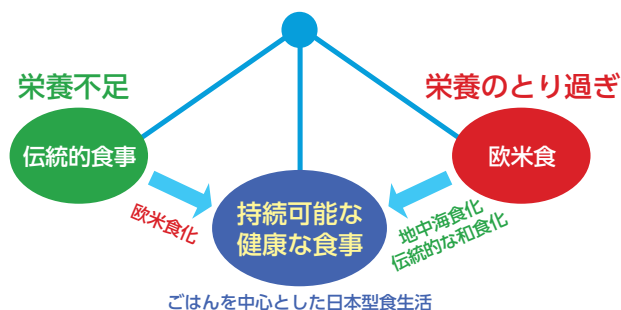


図 持続可能な健康な食事に近づける

コラム

栄養素と種

栄養素とは、食べものに含まれる命のもとで、人が生きるためにとらなければならない物質のことです。たんぱく質、脂質、炭水化物をはじめ、ビタミン、ミネラルなど約40の栄養素が発見されています。この40のうちのたったひとつの栄養素でも欠乏すると病気になってしまうのが、機能性成分とは異なる点です。

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ます。ごはん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のではないのでしょうか。