

日本の食と健康

～ 変化を促す要因と未来展望 ～

日経 BP 社 日経 BP 総研 メディカル・ヘルスラボ 客員研究員
西沢 邦浩



目 次

はじめに.....	1
1. 食分野における今後の注目トレンド.....	4
(1) 東アジア人の弱点 糖質.....	4
(2) ますますヒートアップ 腸活最前線	9
(3) 食による認知症予防市場がローンチ?	17
(4) 腹八分目/断食に集まる注目 デトックスに再ブームの兆し	19
(5) 今、日本の未来が危ない.....	22
2. ちょっとおかしい 日本の栄養リテラシーと制度の現状.....	26

はじめに

「日本の食と健康」について、国内外の研究成果も交えながら解説する。アメリカでよく知られた健康についての警句に、「愛する夫をあの世行きにする 10 の近道」がある。(図表-1) これは、アメリカの糖尿病の権威だったジーン・メイヤー博士が 1974 年に提唱したもので、「こうすると寿命が縮まる」という生活習慣を逆説的に提示したものである。

図表-1

**「愛する夫をあの世行きにする10の近道」
は食事ネタが半分**
Dr. Jean Mayer 1974



- 1. ぶくぶく太らせましょう**：糖尿病や肝臓病、腎臓病、脳卒中および心臓発作にかかりやすくなります
- 2. いつも座りっぱなしにさせましょう**：駅まで歩いて行かせず、車で送ってあげる
- 3. 飽和脂肪をたくさん食べさせましょう**：バターやステーキ、ベーコン、卵はGOOD！ 魚は避けて
- 4. 料理にはよく塩を利かせましょう**：血圧を上げて、余命も少なくなしてくれます
- 5. コーヒーを何杯も飲ませましょう**：寝る前まで飲ませればカフェインで不眠症を促進することができます
- 6. もちろんお酒も好きなだけ飲ませましょう**：カクテルなら糖分が多いマンハッタンや脂質が多いアレクサンダーとかを
- 7. タバコを切らせないように！**：タバコは未亡人になりたいあなたの大親友です
- 8. リラックスさせてはいけません**：休憩をとらず、運動やリラクスの機会を与えないように。そして、あなたが作る“短命料理”から逃れさせてはダメ
- 9. 夜遅くまで寝させないように**：夜遅くコーヒーを出してテレビの深夜番組を見せましょう。友達と夜遊びさせるのも忘れずに。心配事で寝つきを悪くしてあげるのも効果的。あなたは、規則正しい生活をしてください
- 10. 毎日、文句を言って困らせましょう**：お金と子供の話題は最高です

最初の「太らせる」は説明するまでもないが、2 番目の「座りっぱなし」の習慣は「セデンタリー」と呼ばれ、死亡リスクを高める生活習慣だという研究が次々に発表され、国家的な対策が講じられている。3～6 番目までは食事に関するもので、飽和脂肪や塩、コーヒーや酒などの摂り過ぎは良くないとしている。おそらくコーヒーは世界で最も研究データが揃っている飲み物だが、夜寝る前に何杯も飲ませると不眠を促進する恐れがある。一番効果的なのが最後の「毎日文句を言って困らせる」だとメイヤー博士は言っているが、「10 の近道」の半数が食事に関係している点に注目している。例えば 9 番目の「睡眠」に関しては、不眠症でないならば寝れば問題は解決するが、食事はそう簡単には変えられないので様々な問題があるといえる。どの項目に関しても、この数十年の間に健康リスクに対する研究成果、つまりエビデンスが積み上がっている。

2018 年の夏に「日本人のための科学的に正しい食事術」という書籍を刊行した。何か特定のものを「食べてはいけない」という本も多いが、食に対する不寛容は、最大の楽しみの一つでもある食にはそぐわないのではないかと思う。そこで、「血糖値」「腸の健康」「空腹感の重要性」をテーマに、これまで積み上げられた科学的エビデンスを基に「こういう選択肢がある」のではないかという提案をしたものである。本日の講座も、基本線は同書の考え

に沿って進めていく。

まず、「血糖値」に関して説明する。日本人を含むモンゴロイドは、欧米人（コーカソイド）やアフリカ人（ネグロイド）に比べて、血糖調整ホルモン「インスリン」の分泌力が弱く、内臓脂肪がたまりやすいという民族的风险を持っている。言い換えれば、血糖値の問題をクリアして日常の食生活に取り入れやすい美味な食品を開発することができれば、高齢化社会が進む日本はもちろん、東アジア全域に対して訴求できる商品が生み出せる可能性もあると考えることもできる。

2番目のテーマである「腸」に対しては、ヨーグルトなどを生産する乳業メーカーだけではなく、多くの企業に関心を持っている。長い間、栄養学分野で腸は排泄器官という位置づけで、さほど重要視されてこなかった。栄養学は摂取カロリーと小腸で吸収されて働く栄養素を主体に考える学問であったことも手伝い、大腸は吸収されなかった食事のカスから水分を吸収し、大便として排泄する器官と考えられていたのがその理由である。

ところがここ15年ほどの間に、大腸にはヒトの体を構成する細胞数を上回る数の腸内細菌が棲んでおり、私たちが消化吸収できない食品成分を餌にして、体だけでなく脳にまで影響を与える物質を作っていることがわかってきて、健康にとって重要な臓器であることが明確となった。食物をカロリーや吸収される栄養素で考えるだけでなく、大腸で大便になるまでのプロセスも合わせて考える必要があるという点で、栄養学を新次元に導いた腸の存在は重要である。

『養生訓』（※1）でも触れられているように、日本には「腹八分目」という健康的な食べ方があり、現在でも非常に注目されている。そういった食事手法という点では、世界的にファスティング（断食）やカロリーリストラクション（摂取カロリーを通常の70%くらいまで低減）の有用性に関するエビデンスが蓄積されるに従って、食事に対する日本人の感覚の正しさが裏付けられたとも言えるだろう。

2015年に機能性表示食品制度が開始されたときにエビデンスへの関心が高まったが、当然ながらエビデンスだけでは商品は売れない。食材のエビデンスに加え、受容する人間の反応に関するデータも必要であるため、エビデンスの確保は機能性食品にとってマーケティングのスタート地点でしかないと考えべきである。（図表-2）

※1）『養生訓』：儒学者であった貝原益軒により大正時代に著された。

「健康で長生きする」「健やかに人生を送る」ための具体策と精神論を紹介したもの。
現代語に訳し直されるなどして多くの出版社から出版されている。