

## アフターコロナの日本が抱える健康問題と食を中心とする対策

日経 BP 総合研究所 メディカル・ヘルスラボ 客員研究員  
健康医療ジャーナリスト  
株式会社サルタ・プレス 代表取締役  
西沢 邦浩



### 目 次

概要 .....	1
はじめに .....	1
1. 新型コロナ禍が呼び起こした免疫への関心と食 .....	2
(1) 免疫を助ける食品／食品成分への関心の高まり .....	2
(2) 日本人の科学知識リテラシー .....	5
(3) 日本と海外のビタミン D サプリメントの扱いの違い .....	6
2. 若い人たちにこそ定着させたい「ヘルシーな食事スタイル」 ～明日の日本を食で救うために～ .....	8
(1) 若い人ほどヘルシーな食事を .....	8
(2) ポジティブな老化抑制思考 .....	11
(3) Aging Clock (老化時計) .....	11
(4) 人類の健康維持に必要な食品 .....	13
おわりに .....	18

## 概要

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を経て、今後の日本にとっての健康リスクが浮き彫りになった。昨今の研究の成果、DXの技術の進化により、既存の常識とは異なる新たな健康管理が求められる。健康に対し各種のアプローチがある中で、今回は特に因子としても大きな比重を持つ「食の問題」をテーマに考える。以下に本講演のポイントを列挙する。長寿でも健康で幸せとはいえない日本の現状／老化制御医学が明らかにした健康維持のための秘訣／老化は20代から始まっており、若い時期のダメージもツケとなつてのしかかってくる／最強のスローエイジング法の1つは、少しでも早く食を変えること／食事ガイドラインに一言も触れられず、日本政府が重要性を評価できていないにもかかわらず、世界が重視する2大食品／人の老化度とその原因を明らかにするAging Clock／老化制御に役立つ驚きの食品。

## はじめに

WHO憲章では「健康とは単に疾病がない状態ということではなく、肉体的、精神的、そして社会的にも満たされている状態（Well-being）にあること。」と定義されている。

日本は、高齢者が増え少子化が進行するいびつな社会構造となっており、高齢者を若者が支えるのか、高齢者自身の力で生活を成り立たせてもらうのか、についての決断を迫られている状態にある。高齢者対策は確かに必要だが、現状のように若者対策を怠っていると日本社会はさらに危険な状態になる。

2020年の統計では日本人の死亡年齢最頻値（中央値）は男性88歳／女性92歳であり、平均寿命（男性81.64歳／女性87.74歳）よりも長生きする現状が見える。しかし、介護につながるリスクが高い3大疾患（循環器疾患／認知症／がん）の罹患率は他国と比較して高く（出典：Nat Rev Drug Discov.2020;19(8):513-532.）、認知症の原因ともなる腰痛も多い。100年ライフ時代が近づく中で、認知症（アルツハイマーを含む）、誤嚥性肺炎（下気道感染症）などのリスクが国民的問題になっているのだ。食を通して、こうした疾患のリスクを全体的に低減していくことは重要である。

本講演では日本の健康問題の現状について、データをもとに解説し、食品をテーマに今後の問題点と解決策を見出していく。

以下に、本講演の講義内容をまとめる。

## 1. 新型コロナ禍が呼び起こした免疫への関心と食

新型コロナウイルス感染症（以下 コロナ、COVID-19）の感染拡大（以下 コロナ禍）で免疫への関心が高まったが、免疫表示を受理された機能性食品は2022年現在キリンホールディングス社のプラズマ乳酸菌を含む商品群のみである。免疫に対する関心の高まりに応えるためには、機能性表示だけでなく、リテラシーの向上なども必要となってくる。ここでは関心が高まっている免疫に対する、食品としての介入方法について解説する。

### （1）免疫を助ける食品／食品成分への関心の高まり

#### ①注目を集める「免疫」

- ・新型コロナ禍を経て定着した生活習慣は「免疫力」を気にすること

（出典：インテージ コロナ禍による生活などの変化に関する調査 2021.12.2～12.6）

- ・健康上で最も気にすること「感染／免疫」

（出典：日経 BP コンサルティング「ウィズコロナの健康意識調査」2021年）

#### 免疫へのニーズの複雑化

- ・コロナ禍のステイホーム後、多様な免疫を身に着けていない子どもたちの外出頻度が増加  
→他の病気が広がる可能性大。
- ・がんの見逃しも深刻化している
- ・一定の年齢を過ぎると免疫力が低下する（出典：現代化学；164, 40-45, 1984）
- ・加齢とともに唾液中の IgA（獲得免疫）が減少する（出典：Oral Microbiol Immunol.;10,4:202-7,1995）

以上のことから、**高齢者や基礎疾患がある人は COVID-19 のリスクが高いこと**、さらに**加齢に伴い免疫機能が低下することがわかる**。

#### ②免疫を高めると期待された食材：ヨーグルト／納豆

コロナ禍において、日本人が免疫を高めるために取り入れていた食材の上位は、ヨーグルト／納豆だ（出典：日本トレンドリサーチ）が、以下の情報は日本国内では周知されていない。

##### a. 乳酸菌類（プロバイオ）

インフルエンザなど急性上気道感染にある程度効果がある。

（出典：Cochrane Database Syst.Rev.2015 Feb 3;(2):CD006895）

##### b. 納豆菌

Pub.Med.gov※によると尿路感染症や歯周炎に限られ COVID-19 については納豆菌はエビデンスが不足している。医師を対象としたアンケート調査によると、納豆菌により免疫力が高まるとする回答が半数あった。これは納豆が発酵するプロセスで作られる成分が、COVID-19 に関連しそうだとするエビデンスが世界各国で発表されているためだろう。

※Pub.Med.gov＝アメリカ国立衛生研究所の国立医学図書館が運用する、生命科学や生物医学に関する参考文献や要約を掲載するデータベース検索エンジン。