

## 2. 栄養 その1 科学的根拠に基づいた「気をつけたい食品」

佐々木 敏・大久保公美 (独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養所要量策定企画・運営担当)

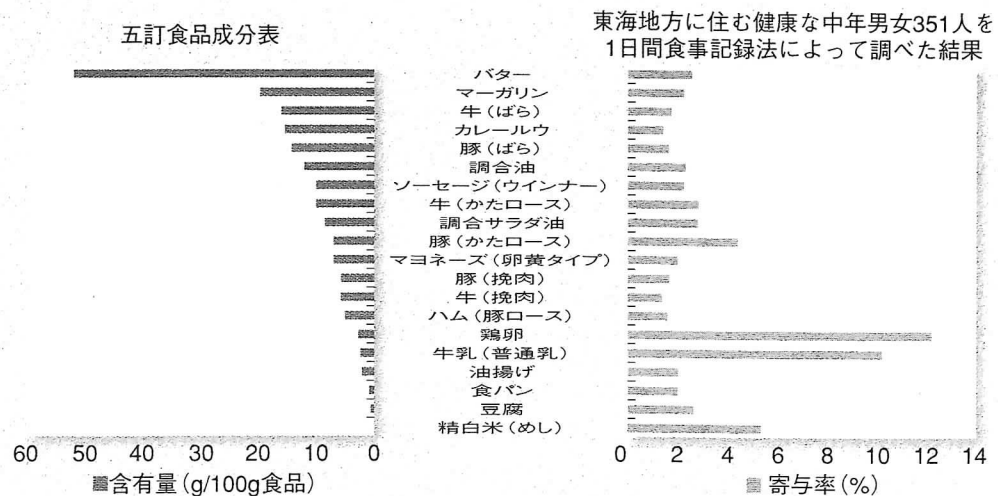
**診**療や栄養指導の現場で、「〇〇は△△が豊富だから良くない」という言い方をよく耳にする。この場合は食品成分表の値を参考にしてはいるわけだが、食品成分表は食品(可食部)100g当たりの各栄養素の含有量として表示されている。

図1の左半分は可食部100g当たりの飽和脂肪酸の含有量である。では、これらの上位にある食品、たとえばバター・マーガリン・牛ばら肉をコントロール、すなわち制限することができれば、飽和脂肪酸の摂取量を抑えることができるのであろうか。答えはノーである。ヒトは食品を100gずつ食べているわけでも、すべての食品を同じ頻度で食べているわけでもない。たとえ、問題視している栄養素が豊富に含まれている食品であっても、1回に食べる分量が少ない場合やまれにしか食べない場合には、その栄養素全体に及ぼす影響は微々たるものとなる。実際に、351人の健康な中年男女の食事調査データ(1日間食事記録法による)を基に飽和脂肪酸摂取量に及ぼしていた食品の寄与率を調べると図の右半分のようなであった<sup>1)</sup>。科学的に考えれば、寄与の高い順に注意喚起を促すのが正しいということになる。すなわち、バター・マーガリン・牛ばら肉よりも卵と牛乳を注意食品として患者や対象者に伝えるようにしたいわけである。

しかし、食品には複数の栄養素が含まれている。ひとつの食品を制限することは、問題視している栄養素だけでなく、他の栄養素まで制限してしまうことを意味している。この図でいえば、お米(めし)を制限したらどのようなことになるかを想像すればよい。したがって、この図でも十分な科学的根拠とはならない。しかし、少なくとも可食部100g当たり含有量に基づく指導よりは、少しはましなのではないかと考えられる。さらなる問題は、この図は351の健康人の平均値であって、目の前の患者ではないという点である。やはり、目の前の患者の食事習慣、栄養素摂取量を把握し、それに基づいて指導をしたいということになる。しかし、これはきわめて難しい別の問題を有している。この問題については回を改めて解説することにしたい。



図1 食品別にみた飽和脂肪酸含有量(g/100g食品)と集団における総摂取量への寄与率(%) (上位20食品)



文献 1) Tokudome Y, Imaeda N, Ikeda M, et al : Foods contributing to absolute intake and variance in intake of fat, fatty acids and cholesterol in middle-aged Japanese. J Epidemiol 9: 78-90, 1999.