

アメリカの食文化と疾病構造

佐々木 敏

独立行政法人国立健康・栄養研究所栄養疫学プロジェクトリーダー

最近のアメリカの疾病構造で特記されるのは、肥満と糖尿病の問題であろう。とくに、肥満者の増加はいちじるしい。1960年におよそ13%であった肥満者(BMIが30kg/m²より大)の頻度はその後、漸増をつづけ、90年に23%に達してからは急激な増加に転じ、99年には27%に達した(図1)¹⁾。それは成人にとどまらず、子どもたちでも同様である。少し古いデータであるが、ルイジアナ州ボガルス市近郊の子どもたちを長年観察して、循環器疾患と食事を中心とする生活習慣の関連を研究しているボガルス・ハート・スタディによると、73~92年の19年のあいだに5~14歳児の平均BMIは2.9kg/m²、19~24歳のそれは82~88年のわずか6年のあいだに1.4kg/m²増加した(図2)²⁾。

ところが、この1970~90年にかけては、心筋梗塞を中心とした循環器疾患の罹患率や死亡率が低下した時代である。心筋梗塞の危険因子の一つが肥満であることを考えると、これは不思議な現象である。

この理由として、脂質、とくに飽和脂肪酸の摂取量の低下が

挙げられる。この時代、アメリカは循環器疾患の予防対策として、脂質、とくに飽和脂肪酸と、コレステロールの摂取抑制に取り組んだ。これは功を奏し、摂取量は明らかに低下した。たとえば、上記のボガルス・ハート・スタディの報告によると、1973~93年の20年間に、飽和脂肪酸は38g/日から30g/日に、コレステロールは324mg/日から246mg/日に、ともに2割以上も減っている³⁾。アメリカの看護婦を対象とした別の研究でも、80年からの20年間で、総脂質がエネルギーに占める割合は40%近くから30%弱に、飽和脂肪酸は16%程度から10%弱にと顕著な減少を示した⁴⁾。総脂質がエネルギー比率で3割を切ったということは、脂質に関してアメリカ人はすでに日本人に近いわけである。

では、なぜ肥満が増えているのか。これにはたくさん原因が考えられるが、もっとも考えやすいのが運動習慣(身体活動)の減少であろう。そして、栄養の面から指摘されているのは、食物繊維摂取量、とくに、穀物由来食物繊維の摂取量の減少である。その裏返しとして、

精製された穀物製品の増加と、これはとくにアメリカで顕著であるが、飲料などの甘味料としてのコーンシロップの増加がある³⁾。これらがどのように肥満の増加に関与しているのかは、まだ十分に明らかではないものの、耐糖能異常への関与が懸念されるものであり、肥満の増加とほぼ同時期におこった糖尿病罹患率の増加との関連が示唆されている³⁾。

このように、「アメリカといえば心筋梗塞」といった疾患構造から、そこに糖尿病がからむ構図に変化し、脂質、とくに、飽和脂肪酸の過剰摂取に代表された食事は、食物繊維の少なさ(逆にいえば、精製穀類の多さ)や飲料などの甘味料の問題もからんだ構図に変化しつつある。

ところで、日本人では、飽和脂肪酸も含む脂質の増加がつづいており、一方、穀物由来食物繊維の摂取量は欧米諸国と比較すると以前から少なく、現在でも増加の傾向はみられない。そして糖尿病の増加が叫ばれている。ここでみたアメリカの事例は他山の石のような気がする。

[ささき・さとし/栄養疫学]

図1 アメリカ全国における肥満者の頻度(%)の推移

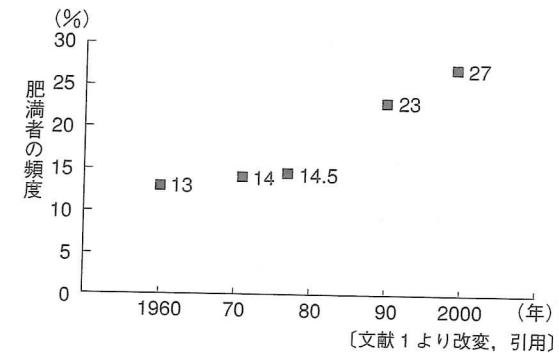
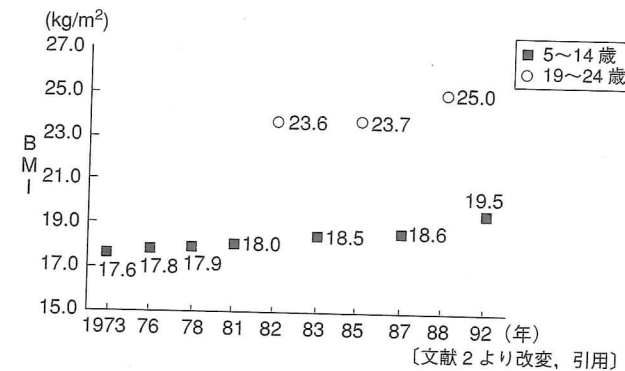


図2 ボガルス・ハート・スタディの対象者における平均肥満度の推移



<参考文献>

- 1) Gross LS, Li L, Ford ES et al : Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: An ecologic assessment. Am J Clin Nutr 79 : 774-779, 2004
- 2) Freedman DS, Srinivasan SR, Valdez RA et al : Secular increases in relative weight and adiposity among children over two decades: The Bogalusa Heart study. Pediatrics 99 : 420-426, 1997
- 3) Nicklas TA, Elkasabany A, Srinivasan SR et al : Trends in nutrient intake of 10-year-old children over two decades (1973-1994): The Bogalusa Heart Study. Am J Epidemiol 153 : 969-977, 2001
- 4) Oh K, Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ et al : Dietary fat intake and risk of coronary heart disease in women: 20 years of follow-up of the nurses' health study. Am J Epidemiol 161 : 672-679, 2005