

こころの健康づくり講演会より

さ さ き さとし
佐々木 敏

独立行政法人国立健康・栄養研究所
栄養所要量策定企画・運営リーダー

あなたの健康・栄養情報、それ信じられますか?①

—生涯を通じての生活習慣病予防。食事の大切さを考える。—

今世の中には、“こういうものを食べると身体にいい”とか、“こういうものを食べると血圧が下がる”という健康・栄養情報が大量に溢れています。恐らく皆さんはそういったことをたくさん知っていて、「じゃあ、どれがいいの?」ということで迷っていらっしゃるのではないのでしょうか。病気はそれぞれに原因がありますので、病気にかからないようにする為にはその病気なりの方法があります。しかし病気の種類はたくさんありますし、どんな病気にかかるかは分かりません。そうすると、どんな病気にかからないのが有利なのでしょう。日本人がよくかかる病気を想定してかからないようにするというのも現実的です。そういう意味では生活習慣病という言葉がでてくると思いますが、生活習慣病は色々病気の種類があるのですが、いくつかの代表的な生活習慣病予防についてエビデンス—科学的根拠—に基づいた話をいたします。

生活習慣病は“生活習慣”という名前がついておりますように長い間の生活習慣の結果として病気が起こりますので、予防するためには長い間どうするかが大切です。生涯を通じて出来るのは自分達の生活やこころと身体をどう持つ

ていくのかという事です。私たちは一生涯死ぬまで食べ続けます。私たちの身体は食べる物と空気と水だけで出来ています。食べるという事がとても大切な事だというのは疑う余地の無いことだと思いますので食事の大切さについてお話をいたします。

1980~1990年位には肺ガンを予防する効果があるという事で、ベータカロチンというものが流行りました。ベータカロチンは黄色から橙色の色素で色々な野菜、特に緑黄色野菜にたくさん入っておりますが、手軽に飲むことが出来るようにサプリメントとして合成されました。肺ガン予防の効果についての実験が喫煙習慣のある男性を対象に行われましたが、ベータカロチン入りサプリメントを飲んだ人のほうが飲まなかった人より肺がんや他の部位のガンを多く発症しました。この研究は論文となって発表されましたが、その瞬間に日本を含め世界中がニュースの中で取り上げ、ベータカロチンのサプリメントはマーケットから消えました。このことから私たちは「良さそう」というだけのものを飲んだら危ない」ということ、「濃度を濃くして大量に食べればその分だけ効果が高くなると」というのは嘘だということを学びました。普通は8倍量のベータカロチンサプリメントを食べれば、8倍もガンにかからなくなると期待しますが、栄養素では必ずしも本当ではありません。高濃度のサプリメントでは肺ガンの予防に効果がありませんでしたが、野菜からベータカロチンをとる場合にはベータカロチンが肺ガンを減らしているという事実が世界中からたくさん出てきました。その結果、低濃度の

ベータカロチンを何十年も食べることは意味があるが高濃度のベータカロチンを短期間食べることは害があるということが分かりました。ですから今はもうベータカロチンが入っているものをたくさん飲もうという人はいなくなりました。これはこの事実に基づいている事です。代わりに今はマーケットで“ベータカロチンが豊富”と書いてある果物ジュースが置いてあります。このような商品はこうした研究経過を経て出来てきたものです。一つの商品が出来るまでにはこうした研究があり、その為に私たちは食べて良い物と悪い物が分かります。

次の研究ではカロチンの中にはベータカロチン、アルファカロチン、リコペン、ベータクリプトキサンチンといった似たような化学構造を持ち、似たような体への働きを持つものがあることが分かりました。そしてそれらが含まれる食品は少しずつ異なっており、1つの珍しい物質を取り出して食べるよりも、ちょっとずつたくさんの種類を食べる方がガンにかかる可能性が低くなる事が分かりました。すなわち、それらが少し多く入っている食べ物を安い時に買ってきて、好きなように食べる事が身体によいと思われれます。しかし、ベータクリプトキサンチンがミカンに多いからと1箱買ってきて3日で食べるとかいうことには意味がありません。気がついたら他の食品をとるのを忘れていたということでは困るからです。これらの栄養素は野菜・果物に少しずつ満遍なく入っており、それ以外の食品にはあまり入っていません。ですからミカンだけとかホウレン草だけというのは

科学的な食べ方ではありません。科学的な食べ方は毎日スーパーマーケットに行き安かったものを買ってきて食べる事です。そうすると季節のものが曜日ごとに安くなっていますので、ちょうど色々な種類を経済的に食べられます。

では胃ガンはどうでしょう。胃ガン予防の食べ物で確実なのは“野菜”と“果物”と“冷蔵”です。昔冷蔵庫がなかった時代は食べ物を漬物や干物にして塩で腐るのを防ぎました。ところが、その塩がガンのもとなのです。冷蔵庫では食べ物を新鮮な状態で保存できますので、塩で保存する必要がないものが増えて、食べる塩分の量が減りました。日本で胃ガンが減った理由は冷蔵庫の普及によるところが大きいです。皆さんの家では冷蔵庫を持っていらっしゃると思いますが、中に漬物と干物が入っていませんか？冷蔵庫は新鮮な食品を保存しておくところですので、ぜひ冷蔵庫を活躍させてあげてください。また、塩気はおいしいですから、ただ避けるのではなくてうまく使う事を考えて少ないお塩で味を上手く楽しむという工夫をして下さい。自分の命を守るためには、そういう工夫に時間とエネルギーとお金をかけていいと思います。喫煙や飲酒もガンが増えます。しかし、適量の飲酒は病気を減らす効果もありますので適量を楽しんでください。

ガンは発病すると食事直すことは出来ません。ガンにかからないために、野菜・果物をたっぷり食べて、塩辛いものをあまり食べないようにしましょう。