

日本食は健康食か

東京大学大学院医学系研究科 佐々木 敏

最新のデータによると、日本人の平均寿命は女性が世界一位、男性がアイスランドに次いで世界二位だそうだ。男性はその差一歳以内に5か国くらいが並んでいて毎年少しずつ入れ替わっているが、女性は1980年半ばから日本人が首位の座を守り続けている。単なる長生きではなく、充実した豊かな生涯をだれしも望むところだが、それも命あってのことだから、寿命はもっとも基本的な健康度として用いることができるだろう。

国ごとの平均寿命は国の経済状態と高い相関を示す。つまり、裕福な国の人たちのほうが平均寿命は長い傾向がある。しかし、それだけでは説明できない部分も多い。先進国の中でアメリカの平均寿命は長いほうではないし、日本国内で寿命が長いのは（最近やや翳りが見えてきたものの）沖縄県である。もうひとつの長寿県として長野県であるが、こちらも日本経済の中心ではない。そこで、何が長寿を支えているのか、または、妨げているのかと考える際に筆頭にあげられるのは食べ物であろう。

『日本食＝ヘルシー』のイメージは世界中に定着したようだ。日本食を食べれば日本人のように長生きができるのだろうか。そして、日本食のどこに秘密があるのだろうか。栄養学的にみれば、日本食の特徴は、なんといっても脂質含量の低さと、その種類の特殊さだろう。脂質はその化学構造から、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分かれ、後者は一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に細分され、さらに、後者は、 $n-3$ 系脂肪酸と $n-6$ 系脂肪酸に分かれる。ところで、三大生活習慣病といえば、心筋梗塞、脳卒中、癌であるが、そのうち、欧米では心筋梗塞が特に多く、心筋梗塞の予防が大きな社会的課題となっている。そのために求められるのが、飽和脂肪酸摂取量を抑え、 $n-3$ 系脂肪酸摂取量を増やすことである。飽和脂肪酸は肉の脂身と乳製品（牛乳やチーズ）に多く、 $n-3$ 系脂肪酸は魚や植物油に多い。かれらが日本食をヘルシーだと考えるのは、実に科学的的的を射ている。ビーフステーキよりもスシ、サシミであり、ほうれんそうはバターでソテーするのではなく、さっと湯がいておひたしでいただく。パンにはバターを塗り、コーヒーや紅茶にはミルクを入れることがあっても、ごはんの上に盛ったり、緑茶に入れたりすることはない。

では、日本食は完璧な健康食なのだろうか。その答えを図から読み取っていただきたい。これは世界32か国（52地域）で、1日の尿を1万人以上から採取して、その中に排泄されたナトリウムとカリウムを測定した結果である。ナトリウムとカリウムはからだにとって必須のミネラルであり、摂取されたナトリウムとカリウムはほぼすべてが消

化吸収され、からだで使われた後、そのほとんどが尿の中に棄てられる。そのため、1日の尿を採取して、その中に含まれる量を測ると食べた量を推定することができる。

この研究結果が示すとおり、日本人は世界でも、高ナトリウム、低カリウムという食事をしている。ナトリウムは食塩（塩化ナトリウム）の構成原子であり、高血圧の原因のひとつである。カリウムは体内ではナトリウムとバランスを取って働き、血圧が上がるのを防いでくれる原子である。つまり、日本食は高血圧予防にとって、まことに困った食事なのである。それを裏付けるように、日本人は世界でも特異的に高血圧患者が多く、脳卒中も多い民族であった。

つまり、日本食は心臓に優しい反面、脳には恐ろしい要素をもっているわけだ。これは、日本食に限ったことではないが、残念ながら、世界中を探し回っても究極の健康食など存在しないと断言してよい。必要なことは、その民族の食事のどこが良く、どこが良くないかを科学的に知り、それを科学的に生活に応用することである。日本食から食塩を減らしてカリウムを増やせば、かなり理想に近い食事になる。標準的な食事に比べて、沖縄の食事には食塩が少なく、長野県の食事には野菜が多い（カリウムが多い食事になる）こともわかっている。

ところで、飽和脂肪酸の摂取量が多いと、血液中のコレステロール濃度が上がる。これが心筋梗塞を引き起こす原因のひとつになる。日本人の血液中コレステロール濃度が全体として上昇傾向にあることをご存知の方も多いかもしれない。その中でも著しいのが、若年層における上昇であり、現在では日米の差はほとんどなくなってしまっている。つまり、日本の大学生とアメリカの大学生の血液中コレステロール濃度にはほとんど差がない。その一方、食塩摂取量は思うようには下がっていないし、野菜摂取量は若年層を中心に低迷している。食事ではないが、若年層の喫煙率の高さも由々しき問題である。

大学は高度専門教育を施す場であることにまちがいはないが、このような結果は、若年層がみずからの健康を守るための基礎知識と行動規範を身につけていない結果と理解され、専門教育とは別に、わが国の大学教育における大きな問題のひとつであると思えてならない。

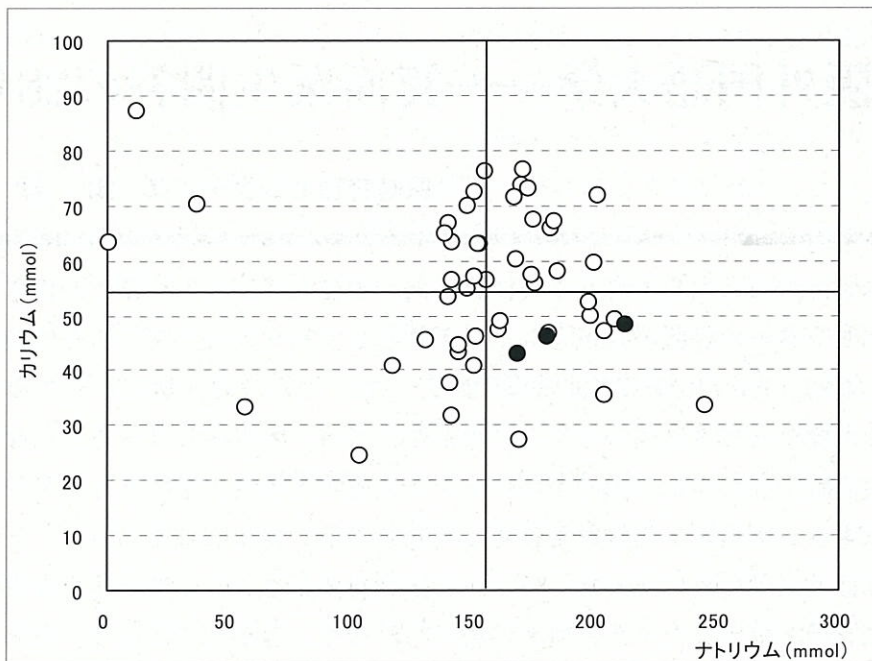


図 世界 32 か国 (52 地域) で 1 万人以上を対象に行なわれた 1 日間の蓄尿調査で得られた地域ごとのナトリウムとカリウムの 1 日排泄量 (地域ごとの平均値)

●が日本 (3 地域)。3 地域ともナトリウムが平均値より多く、カリウムが平均値より低いことがわかる。

図中の縦線と横線は、それぞれ、ナトリウムとカリウムの平均排泄量。

BMJ 1988; 297: 319-328で示された数値から作図。



(写真) 日本人の夕食。比較的によく考えられている例。ほとんど脂を使っていない。大豆、魚、肉がそろっているが量は多くない。野菜、根菜、海藻が見える。ごはんは胚芽米のようで果物が添えられている (ともにカリウム源になる)。飲み物は緑茶。