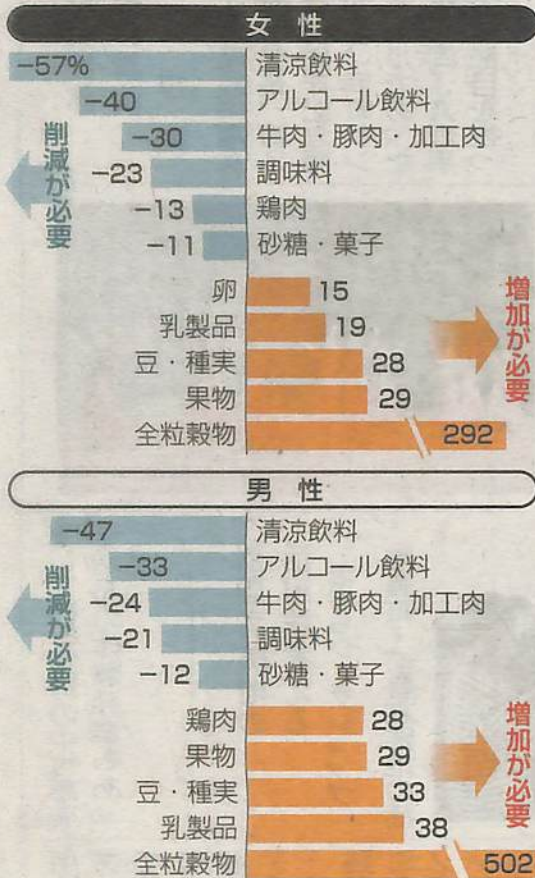


健康と環境を両立した日本人の食事を実現するための改善点(東京大チームによる)



全粒穀増やし肉減らす



玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン

ただ環境のために食生活を欧米化するのは無理

224人の食事をどう改善したら合格するか1人

次に「不合格」だった

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。

「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

▽シンボル

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは

「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

▽3分の1

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の1分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

また欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわゆる健康面で「合格」の人たちだ。

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわゆる健康面で「合格」の人たちだ。

▽糖尿病を予防

詳細な分析を実施した。

杉本さんは、日本人369人の食事データを使い

「日本人に向いた健康で持続可能な食事目標達成には、エネルギーを減らす」。こう考えた

杉本さんは、日本人369人の食事データを使い

「日本人に向いた健康で持続可能な食事目標達成には、エネルギーを減らす」。こう考えた

杉本さんは、日本人369人の食事データを使い

「日本人に向いた健康で持続可能な食事目標達成には、エネルギーを減らす」。こう考えた

杉本さんは、日本人369人の食事データを使い

「日本人に向いた健康で持続可能な食事目標達成には、エネルギーを減らす」。こう考えた

杉本さんは、日本人369人の食事データを使い

「日本人に向いた健康で持続可能な食事目標達成には、エネルギーを減らす」。こう考えた

杉本さんは、日本人369人の食事データを使い

「日本人に向いた健康で持続可能な食事目標達成には、エネルギーを減らす」。こう考えた

東京大チームが日本人向け提案



杉本南・東邦大助教



佐々木敏・東京大教授

ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性

は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。

「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

▽シンボル

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは

「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン



バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境

を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

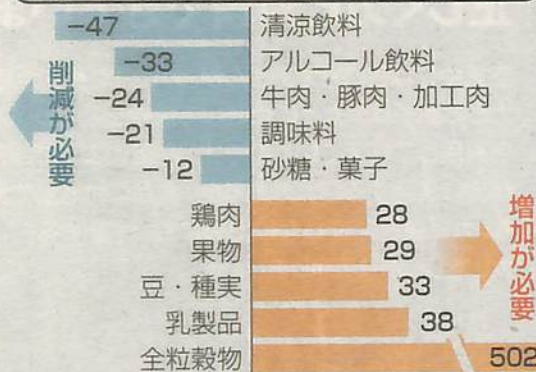
健康と地球環境に配慮した食生活

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)

女性



男性



玄米増やし肉減らす

糖尿病を予防

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い詳細な分析を実施した。

と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性には4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

東京大チーム 日本人向き改善提案

欧米とは逆

今回の研究の中心となったのは東京大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

次に「不合格」だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまな

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2.3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

シンボル

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減

らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

健康と環境に優しい食事を

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

日本人に適した改善提案

東大など

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを、詳しい分析を実施した。

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

次に「不合格」だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維

全粒穀物増やし肉減らす 清涼飲料・調味料 取り過ぎ注意

健康と環境を両立した日本人の食生活を実現するための改善点(東京大チームによる)



今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

健康・環境に優しい食事を

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

3分の1

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

今回の研究の中心となったのは東京大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。

日本人向け 全粒穀物増やし肉減らす

こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い詳細な分析を実施した。

糖尿病を予防

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

次に「不合格」だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表

例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含み、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

シンボル

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓

品も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

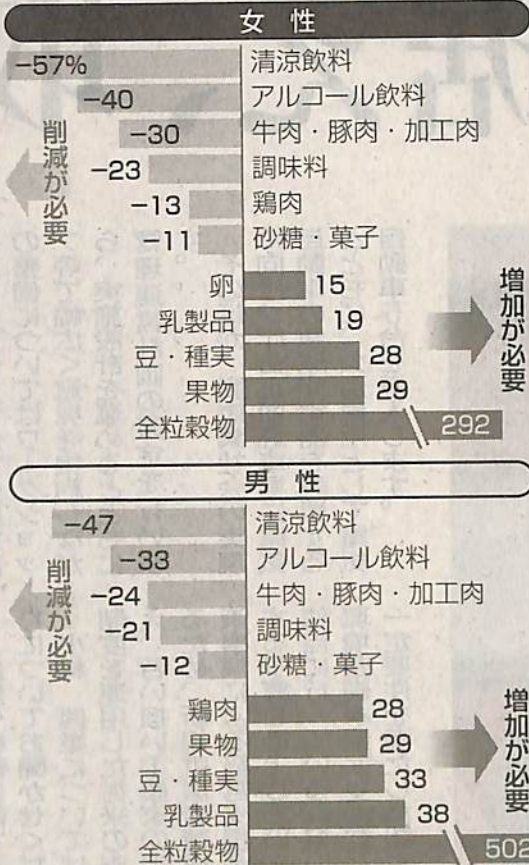
日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)



健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)



健康、環境両立の食事を

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清凉飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

食生活の改善

▽3分の1

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

▽糖尿病を予防

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。ただ環境のために食生活を欧米化するのは無理がある。

全粒穀増やし肉減らす

「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い詳細な分析を実施した。

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。次に「不合格」だった24人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適

なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

▽シンボル

逆にな肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

ティータイム

私の一日は孫と息子夫婦を見送ることから始まる。息々が同じ敷地内に住むようになって5年になるが、毎朝の見送りを楽しんでいる。

今日一日の無事を念じながら顔を合わせて「いってっしょい」と声をかけ手を握る。しかしたまに見送りでないことがあると、とても

興味深いのがソーダやジュースなどの清凉飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清凉飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

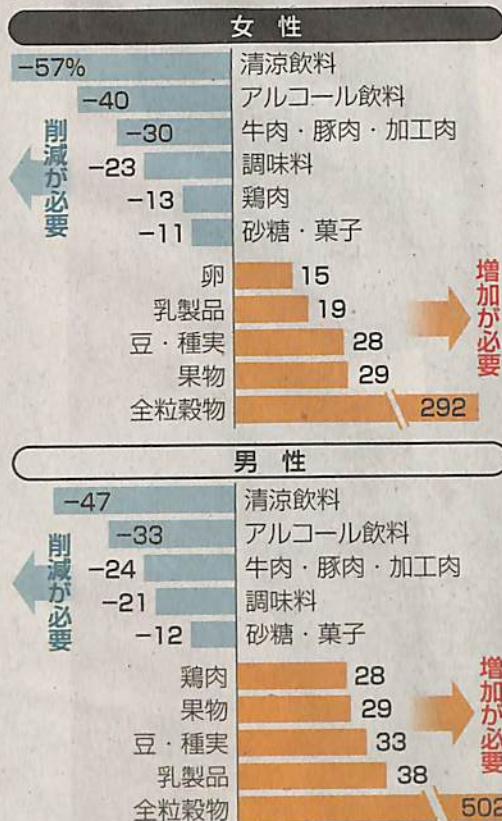
日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくない。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清凉飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

はっらっ

健康と環境に優しい食事を

日本人に適した食生活提案

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

▽3分の1

「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い詳細な分析を実施した。

▽糖尿病予防

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

全粒穀物増やし、肉減らす／酒や菓子を取り過ぎない

まなび最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。



杉本南・東邦大助教



佐々木敏・東京大教授

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。

玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン



逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそうだ。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

▽シンボル

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくないそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

健康と環境に優しい食事実現へ

医療新世紀

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)



佐々木敏・東京大教授



杉本南・東邦大助教

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう。こう考えた杉本さんは、日

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

全粒穀物増やし、肉減らす 日本人に適した改善提案

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

■シンボル

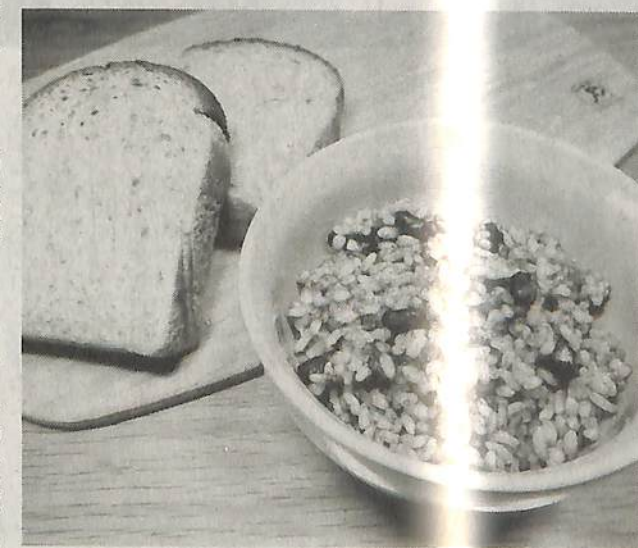
逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

■3分の1

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

本人369人の食事データを使い詳細な分析を実施した。



玄米と小豆のご飯と全粒小麦粉で作ったパン

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。次に「不合格」だった24人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

さそうだ。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。(共同)吉村敬介

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくない。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量は減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

食事見直し 温暖化防止

東大チーム 持続可能な食習慣研究

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授（社会予防疫学）のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境

を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。



佐々木 敏
東京大教授

だ。

実施した。

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要

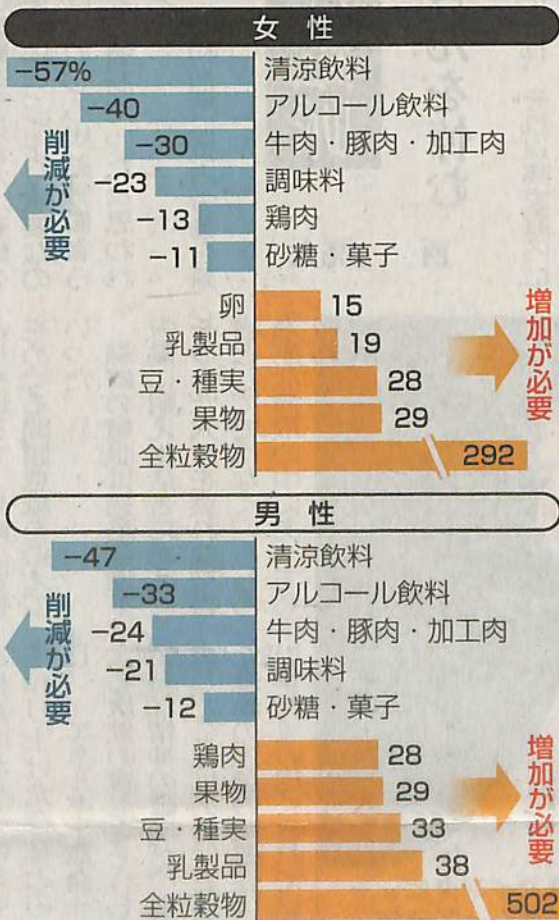
今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い詳細な分析を



杉本 南
東邦大助教

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点（東京大チームによる）



日本人は全粒穀物摂取を

たら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少な

い」と佐々木さん。「食物繊維を多く含み、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなど。今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

環境、健康に優しい食を

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授（社会予防疫学）のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

日本人に適した改善提案

3分の1

は、健康的な食生活の日 詳細な分析を実施した。

本人は食事由来の温室効果ガス非出量が多いこと

糖尿病を予防

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

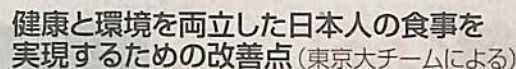
今回の研究の中心となつたのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究で

が示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのは無理がある。「日本人に向いた健康で持続可能な食事

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で“合格”の人たちだ。

次に「不合格」だった
224人の食事をどう改
善したら合格するか1人



全粒穀物増やし、肉類減



ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の變化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含み、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナッ

シンボル

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそうだ。大腸がん

料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

（共同）吉村敬介

健康と環境に優しい食を

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

欧米と逆の傾向

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い詳細な分析を実施した。

糖尿病予防に

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。次に「不合格」だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさない最適なバランスを採った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に

東大チーム 日本人向け改善策提案



玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン

平均化した。すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分



杉本南・東邦大助教



佐々木敏・東京大教授

全粒穀増やす

肉類は減らす

新基準への一歩

逆にならぬ牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。



杉本南・
東邦大助教

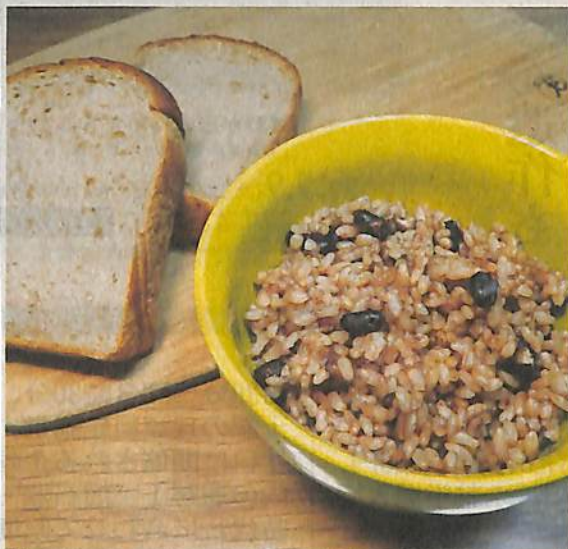


佐々木敏・
東京大教授

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食

日本人に適した改善提案



玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン

事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

全粒穀物は○、肉は△

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康

糖尿病予防にも

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを思い詳細な分析を実施した。

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立

した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

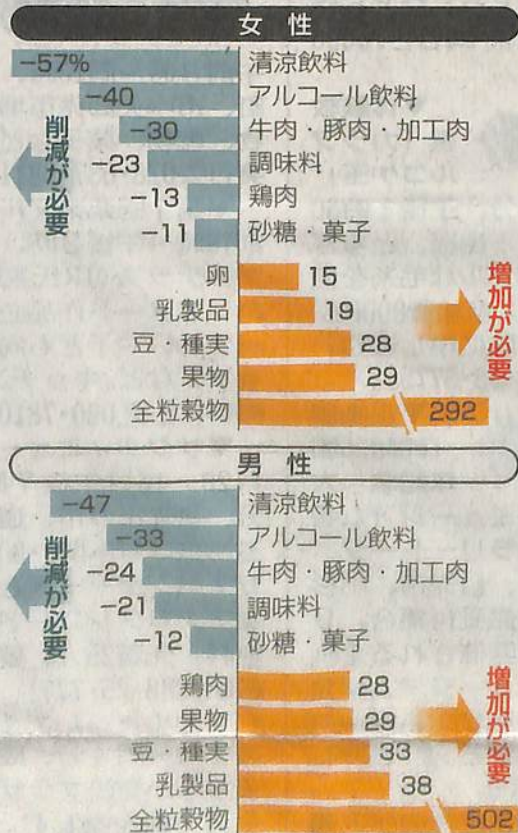
面で「合格」の人たちだ。次に「不合格だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさない最適なバランスを導いた。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。「日本人は欧米人に比べ

て全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含み、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

逆にならぬように、加工肉による健康影響はそれほど大きくない。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)



life
くらし

健康

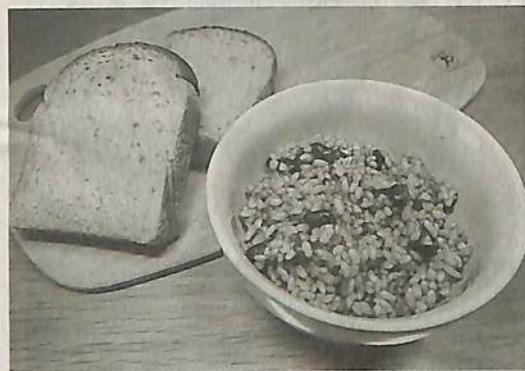
health

からだ

健康かつ持続可能な食事 新提案

日本人に適した食生活分析

玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン



食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

欧米とは逆の傾向

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向いた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを詳しい詳細な分析を実施した。

玄米や雑穀米など

牛肉・豚肉・加工肉

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだ

とする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

全粒穀物大幅増を

2〜3割減らして

糖尿病を予防

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になりにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

次に「不合格」だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含み、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

シンボル

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそうだ。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大き

い。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

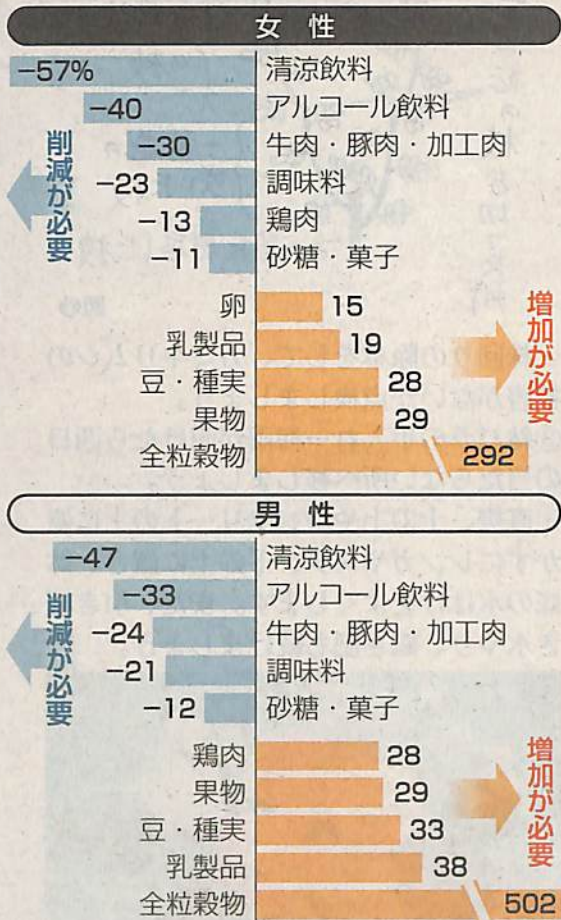
興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくないそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

(共同)

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点 (東京大チームによる)



健康と環境に 優しい食事を

◆ 3分の1 ◆

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

今回の研究の中心となったのは東京大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが

示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。

ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探ろう」。こう考えた杉本さんは、日本人369人の食事データを使い、詳細な分析を実施した。

◆ 糖尿病を予防 ◆

まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を

日本人に適した改善提案

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。



玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン

全粒穀増やし、肉減らす

参考に、病気になりにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

次に「不合格だった224人の食生活をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまないうちの最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

◆ シンボル ◆

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそうだ。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出

す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方がよい。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくないそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。(共同：吉村敬介)

日本人向け 改善策提案

健康、環境に優しい食事

温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。ただ環境のために食生活を欧米化するのには無理

全粒穀増やし肉減らす

健康と環境を両立した日本人の食事を
実現するための改善点(東京大チームによる)



まず欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。次に「不合格」だった224人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分

逆は牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそう。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続不可能性が低い」と話す。さまざまな病気の原因

日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくない。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。今回の結果は195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

詳細な分析を実施した。糖尿病を予防。また欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

分かった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代表例。女性は4倍、男性は6倍に増やすのが望ましい。「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

興味深いのがソーダやジュースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。佐々木さんは「清涼飲料は食生活の健康度を示す『シンボルフード』と言える」と語る。

医療 新世紀

途上国の子 年10万人死亡

誰もがかかる風邪の一種「RSウイルス感染症」によって、発展途上国を中心に世界で毎年10万人超の5歳未満の子どもの命を落としているとの推計を、英エディンバラ大などの国際研究チームがまとめ、英医学誌ランセットに発表した。ほとんど免疫を持たない生後6カ月未満の乳児が半数近い4万5700人を占める。死亡の97%が低所得

RSウイルスで



国や中所得国に集中している。とみられ、高所得国との医療格差があらためて浮き彫りになった形だ。RSウイルスを巡っては、妊娠中の母親に注射するなどさまざまなタイプのワクチンが開発中。チームは「生後間もない赤ちゃんを守るワクチンが実用化できれば健康上の損失を大きく減らせる」としている。チームは480以上の研究報告を基に、RSウイルスによる子どもの感染や重症化に伴う入院、入院中の死亡数などを計算する手法を開発。2019年には世界で5歳未満の3300万人がRSウイルスに感染して肺炎や気管支炎などになり、360万人が入院したと推計した。

このうち病院で死亡したのは2万6300人強だが、途上国では入院できずに自宅で亡くなる子どもも多い。病院外を含めると死亡数は10万1400人に達するとみている。世界では生後6カ月までに死亡する子の28人に1人、5歳までに死亡する子の50人に1人が、RSウイルス感染が原因と考えられるという。チームは効果的なワクチンによって年2万人以上の幼い命を救うことができると指摘。日本などで持病のある子を対象に使われている重症化予防薬の有用性も強調する。

RSウイルスの電子顕微鏡写真(ゲッティ・共同)

医師に何でも相談を 乾癬治療で意識調査

との答えは...の62%に
対し患者は45...など、双方
に意識のギャップもあっ

健康

月園芸・料理

● シニア

● 藝 能

女性を守る
性差医療

2

研究除外、データ乏しく

1980年代に性差医療への取り組みが始まった米国ですが、それ以前は十数年にわたり、薬の治験から女性が除外されてきました。

きっかけとなったのは、60年代のサリドマイド事件と、70年代のDES医療事故。前者は妊娠初期にサリドマイドを含む入

眠剤を服用した女性から四肢障害の子どもが生まれ、後者は妊婦に流産防止の目的で投与された薬剤により、出生女兒に臍（へり）がなが誘発されました。

性差医療に関する14の提言(一部抜粋)

細胞レベルにおける性の
研究を促進すべきだ
子宮から墓場までの性差を研究すべきだ
両性が罹患(りかん)するほとんどの全疾患について、
性による差異および
類似点をモニターすべきだ
同定済みの性差をもとに、
差別が行われる危険性を減らすべきだ

問もなく女性に当てはめられていきました。あまりにも乏しい女性の健康に関するデータに疑問を持ち、一石を投じたのは、米国保健社会福祉省のエドワード・N プラント・ジュニア医師でした。彼は85年、「全ての年齢の女性において、女性に特有な病態の生物医学研究が行われるべきである」と報告しました。

それを受け米国立衛生研究所は翌年、女性および少数民族・人種を調査研究の対象に含むことを義務づける通達を公布。90年には同研究所内に、女性における疾病の予防・診断・治療の向上と、関連する基礎研究を支持

援する目的で女性健康局を開設します。

さらに米国医学研究所（現・全米医学アカデミー）からは2001年、14の提言が出されています。

男女間の病気や健康の差異に生物学的性差がいかに関連し、性差がライフステージによって、どう変化するのか。性と人間の健康との関連について理解を深めるためにはどのような領域の追加研究が必要なのか。性差を考慮した医学「性差医療」はこうして米国で幕を開けていきます。

（天野 恵子・医師）

東京大子—ム研究

健康と環境に優しい食事を

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授（社会予防疫学）のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善を目指し組んでほしい」と話す。

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事由来の温室効果ガス排出量が多いことが示された。欧米とは逆の傾向で食材の違いなどが関係しているらしい。ただ環境のために食生活を欧米化するのは無理がある。「日本人に向けた健康で持続可能な食事を探そう」。こう考えた杉本さんは

日本人に適した改善提案

日本人369人の食事デー

まず欧州4カ国の食事を調べたオランダの研究手法を参考に、病気になるにくい食習慣の145人を対象者から選定。いわば健康面で「合格」の人たちだ。

次に、不合格となった24人の食事をどう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グループに分けて必要な増減の度合いを男女別に平均化した。すると胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かかった。玄米や雑穀米、全粒小麦粉で作ったパンなどが代

「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含み、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が防に役立つ」と指摘する。

逆に牛肉や豚肉、加工肉は2〜3割減らした方が良さそうだ。大腸がんのリスク要因だが、この場合は環境への負荷が非常に大きい。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で、持続可能性が低い」と話す。

さまざまな病気の原因となるアルコール飲料や、塩分が多いみそやしょうゆなどの調味料も削減が必要。肥満のもとになる砂糖や菓子類も減らした方が良い。逆に果物や豆・種実、乳製品は増やすべきだ。

ユースなどの清涼飲料。摂取量の半減が望ましい。日本人は米国人に比べて飲む量が少なく、糖分による健康影響はそれほど大きくなさそう。ただ日常的な愛飲者はスナックなどを一緒に食べている可能性がある。清涼飲料を多く飲む人は菓子や油脂類の摂取量が多いとの研究もある。

今回の結果は195万国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。佐々木さんは「科学的根拠に基づいて日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。

患者さんの中には、入院した途端に体調が良くなったり、薬が効きすぎてしまったりする方がいます。

例えば糖尿病の患者さんで、外来受診では血糖コントロールが悪く高血糖が続いていたのに、入院すると低血糖気味になるような方。これは普段の食事と病院で提供される食事による差が大きいと思いますが、薬の飲み方が原因の場合もあります。

糖尿病の薬には糖の吸収を穏やかにするために、食事の直前に服用しなければ効果が出ないものがあります。飲み忘れないようにと食後に他の薬と一緒に服用すると、効果は発揮されません。指示されたタイミ

ちよつと得する

クスの
知

 $\langle 110 \rangle$

忘れずに正しく服用を

ングで服用することは、とても大切なのです。

飲み忘れることなくしっかり服用することはもっと重要です。飲み忘れが多い方は、薬が十分に効いていないため、症状が悪くなりがちです。しかしながら医師は、患者さんが正しく服用していることを前提に診察しますので、「まだ薬の効き目が足りないから増量しよう」とか「別の薬も足してみよう」などと、多くの薬が処方されてしまいます。そのような患者さんが入院する

と、入院中は処方薬で効果がすぐに現れ
しまうこともあるの
もし医師に言い
み忘れがあったこと
い。飲み忘れを減ら
すし、余分な薬を処
せん。薬は用法用量
することを心掛けて
(牧野 和也)

4. 火曜日は提議、

[illegible]

医療 新世紀

健康と環境を両立した食事の実現

バランスの取れた食事は健康づくりに大切だが、地球環境への配慮を加えるのは難しい。東京大の佐々木敏教授(社会予防疫学)のチームは、玄米など全粒穀物の摂取量を増やす一方、牛肉や加工肉を減らすことなどで、健康と環境を両立した日本人の食生活が実現できそうだとする研究結果をまとめた。清涼飲料やお酒、調味料や菓子の取り過ぎも要注意。佐々木さんは「実行できそうな三つほどの項目を選んで、食生活の改善に取り組んでほしい」と話す。

▽3分の1

食品生産に伴う温室効果ガスは世界の排出量の3分の1を占める。地球温暖化防止のパリ協定の目標達成には、エネルギー分野だけでなく食生活の改善も必要だ。

行った過去の研究では、健康的な食生活の日本人は食事データを使い詳細な分析を実施した。また、欧州4カ国の食事を分析したオランダの研究手法を参考に、病気になり

プに分けて、必要な増減の度合いを男女別に平均化した。

すると、胚芽や種皮を含む全粒穀物の摂取量を大きく増やすことが必要と分かった。玄米や雑穀米、全粒



玄米と小豆のご飯と、全粒小麦粉で作ったパン

い。杉本さんは「牛肉は生産段階で鶏肉の5倍以上の温室効果ガスを出す。多くの土地やエネルギーが必要で持続可能性が低い」と話す。

今回の研究の中心となったのは東邦大の杉本南助教。佐々木さんのチームで

日本人に向く食材で

全粒穀物増やし肉類は減



杉本 南・東邦大助教



佐々木 敏・東京大教授

ただ、環境のために食生活を欧米化するのには無理がある。「日本人に向いた、健康で持続可能な食事を探る」。こう考えた杉本さ

次に「不合格」だった224人の食事を、どう改善したら合格するか1人ずつ分析。栄養面だけでなく温室効果ガスの排出量が少なく、食習慣の変化が小さい上に費用もかさまない最適なバランスを探った。最後に20種類以上の食品グルー

健康と環境を両立した日本人の食事を 実現するための改善点(東京大チームによる)



「日本人は欧米人に比べて全粒穀物の摂取量が少ない」と佐々木さん。「食物繊維を多く含む、糖質の吸収を緩やかにして血糖値が上がりにくい。糖尿病の予防に役立つ」と指摘する。

今回の結果は、195カ国の食生活を分析した2019年の国際研究とも一致する。英医学誌ランセットの論文では、日本人の食事は塩分が過剰で、全粒穀物や果物が不足と指摘されている。

佐々木さんは「科学的根拠に基づいて、日本人に適した新たな食品摂取基準を作るための一歩になる」と話す。