

食事と健康

食事をおいしくいただくことは、1日の中での楽しみの一つです。しかし、健康のために実際何をどれだけ摂取すればよいのかを考えると、案外難しいことです。体に必要な栄養を補給するために毎日欠かさず食事から摂取しなくてはなりません。食事をどのように考えていけばよいかの基本的な考え方についてご説明します。

還暦を迎えると加齢に伴い、血圧や脂質値が高くなりがちになり、塩分、脂っこいものを控え、野菜を沢山摂取しようとされます。しかし、胃袋は1つなので、頑張って野菜を沢山食べ過ぎるあまり、他の栄養素が取れない状態に気づかないことがあります。それはタンパク質です。1日に必要なタンパク質摂取量は成人男性で60g、女性で50gとされています。食が細い上に野菜を食べ過ぎてタンパク質摂取不足に陥っている高齢の方が多くと推測されます。また、バランスよく食べようとして年を重ねていくうちに、食が細くなり、相対的にタンパク質摂取量が不足することも懸念されます。国民栄養調査から70歳以上の約1割の男女でタンパク質摂取量が男性45g未満、女性40g未満であり、その傾向が増えています。タンパク質摂取不足は、感染症、寝たきり、骨粗しょう症、認知症などの原因にもなります。特に高齢者はタンパク質摂取をかなり意識しないとなりません。

それでは、一般的にどのようなことに心がけたらよいかですが、わが国には高血圧ガイドラインがあり[1]、その中に生活習慣改善ポイントがあります(表1)。この改善のポイントは過去の文献を網羅的に調べてできたものであり、これまでの英知の結集ともいえます。しかし、内容を見るとどれも目新しいものはありません。高血圧にならない、高血圧の方が気を付ける生活習慣は文献的にこれぐらいしかないので。しかも、この改善のポイントの素晴らしいことは、欧米やその他の国々でも、表現は異なりますが、目指すべき内容はほぼ同じといえます。つまり、この生活習慣の改善ポイントは人種や

文化を超えた私たち人類の共通項目ともいえる普遍な内容です。また、この項目の優れているのは、この高血圧のポイントに食物繊維と大豆食品を多く摂るという2項目を追加すれば、動脈硬化予防ガイドラインに見られる改善の基本ポイントになります[2]。脳卒中や循環器疾患のガイドラインも高血圧と動脈硬化のポイントを合わせたのとはほぼ同じです。がん予防の生活習慣改善も、高血圧のポイントに熱いものを食べない、がん検診(感染予防)を追加すればよいのです[3]。つまり、高血圧の生活習慣改善ポイントに各疾患の改善ポイントを追加すればよいので、高血圧の生活習慣改善ポイントが基本骨格といえます。

表 1. 高血圧治療ガイドライン 2014 年版：生活習慣改善ポイント

減塩：1日 6g 未満
野菜・果物：野菜・果物の摂取量を増やす（1日あたりの野菜摂取量を350g以上）
脂質：コレステロールや飽和脂肪酸（肉）の摂取を減らし魚の積極的摂取を増やす
減量：Body mass index 25 kg / m ² 未満（適正体重を目指す）
運動習慣：心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に毎日 30 分以上を目標に運動を行う
節酒：エタノールで男性 20-30ml / 日以下（日に1合まで）、女性 10-20ml / 日以下（日に半合まで）
禁煙：受動喫煙の防止も含む

※ただし、重篤な腎障害、肥満者や糖尿病の方はかかりつけ医の指導を受けてください。
※カッコ内は筆者のコメント

最近の研究では、高血圧は脳卒中や虚血性心疾患ばかりではなくて、心房細動や心不全等の心疾患、さらにはがんや認知症、腎疾患、骨粗しょう症、口腔内健康障害などの原因の一つであることが分かってきました。つまり、高血圧を改善すれば、循環器疾患ばかりではなくて、様々な疾患予防が期待されます[4]。

それでは、どこから始めていけばよいかということですが、血圧の改善効果の多少の差はあれ、どこから改善していっても血圧の改善効果が期待されるので、まず自分が一番改善しやすいと思われるところから始められるとよいです。それで、実際に血圧の改善がみられると自分にも自信が生まれて、そ

のほかの項目も改善しようという意欲が生まれてきます。まずは自分で可能なところから開始されると良いでしょう。

高血圧と動脈硬化の改善のポイントに取り上げられている魚と大豆製品は、昔から摂取されてきた和食の根幹ともいえる食材です。日本人はどちらも最も多く摂取し、国際的に心筋梗塞が最も少ない人種の一つで、魚と大豆が循環器予防に大切な食品といえます[5, 6]。しかし、最近の私たちは、特に若い世代でこれらの摂取不足が増え、若い世代と同居されている方が、若い世代の食生活に合わせて食事をされている方が多くみられます。循環器病やがんを発症するには何十年とかかります。働き世代がこれらの病気にならないためには、若い世代からの生活習慣がとても重要で、老若男女が、魚と大豆製品を日に一度摂取することは、私たちの健康増進の維持に大きく期待されます。魚もどのような種類でもよいですが、塩蔵品の摂りすぎは注意が必要です。

健康な方は、バランスよく摂取すればよいでしょうが、健康に留意し疾患予防や改善を心がけられる方は、バランスよく食べるのではなく、高血圧の生活習慣改善のポイントに心掛けてください。特に高齢者はタンパク質不足になりがちですので、魚と大豆製品をかなり意識して食事をされると良いでしょう。なお、病気で治療されている方は、かかりつけ医の指導の下で生活習慣の改善を行ってください。

参考文献

- [1] 日本高血圧学会編. 高血圧治療ガイドライン2014年版.
- [2] 日本動脈硬化学会編. 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年
- [3] がん研究振興財団.がんを防ぐための新12か条.
- [4] Kokubo Y他. Hypertension.2015;66:254-9.
- [5] ISOH.Kokubo Y他. Circulation 2006;113:195-202.
- [6] Kokubo Y他. Circulation 2007;116:2253-62.