

生活習慣病予防と機能性食品の活用



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
栄養教育プログラムリーダー
あいば 直美
饗場 直美

我が国は長寿国である一方で、肥満者の割合も増え、がんやメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を患う人が増えています。特に、がんの発症率は加齢による免疫機能の低下に伴って増加することが知られています。

そこで、国立健康・栄養研究所の饗場直美先生に、生活習慣病予防における食の重要性と機能性食品の活用について解説していただきます。

なぜ生活習慣病は増えているのですか。

戦後、日本人のたんぱく質や脂質の摂取量は増加し、食物繊維の摂取量は減少するなど、栄養バランスの偏りがみられます。中でも、肉類の摂取量の増加に伴う動物性たんぱく質と動物性脂質摂取量の増加が認められます(図1,2)。近年、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病が増えているのは、この栄養バランスの偏りが一因だと考えられます。

また、加齢に伴って生活習慣病も増加する傾向がありますが、その要因として肥満が考えられています。特に中高年でのメタボリックシンドロームと内臓脂肪肥満との関連性が指摘されています。また、高齢期の肥満は免疫機能の低下を引き起こすことも報告されています。免疫機能は、感染症の発症や癌などの発症ともかかわりがあると考えられます。

図1: 魚介類と肉類の摂取量の変化

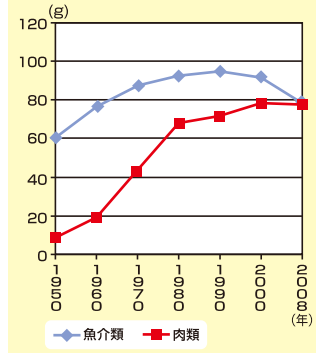
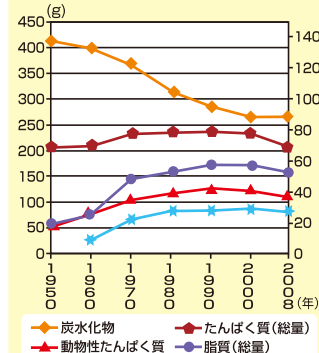


図2: 栄養素摂取量の変化



免疫機能は食生活や加齢の影響を受けるそうですが。

免疫機能は、加齢によりその機能が低下することは良く知られています。身体の臓器の中で、胸腺は免疫と深いつながりのある臓器ですが、この胸腺が加齢と共に退縮してくることから、老化のペースメーカーであるとも言われています。胸腺退縮の原因の1つとして、胸腺が生体内の酸化ストレス(活性酸素)の影響を受けやすいことが考えられています。免疫機能は、加齢のほかに、身体の栄養状態に大きく影響を受けています。PEM(Protein-Energy Malnutrition)のような、低栄養状態のみではなく、ビタミンやミネラルの不足

によっても免疫機能低下が引き起こされることが報告されています。これらのことは、私たちが免疫機能を保持するためには、食生活も整えていく必要があることを示しています。

また、免疫に関わる臓器として、胸腺のほかに人体の免疫細胞の半数以上が集まる腸管が挙げられます。腸管の働きが免疫に与える影響についても様々な機関で研究が進められています。腸管免疫の機能保持のためには、大腸菌が大きな役割を担っており、この大腸菌フローラを好ましい状況にすることが重要であるといわれています。

生活習慣病予防において機能性食品に期待できることは何ですか。

私たちが、生活習慣病などを予防し、健康を維持するためには、免疫機能を健全に維持していく必要があります。そのためには、エネルギーとたんぱく質摂取、ビタミン、ミネラルを適正に摂取するとともに、ポリフェノールなどの抗酸化物質を含む食品をバランスよく摂取することが大切です(図3)。

加えて、生きた乳酸菌や枯草菌を含むプロバイオティクス(乳製品や納豆など)や難消化性で、プロバイオティクスの腸内生育環境を整えるプレバイオティクス(各種オリゴ糖等)を含む食品や機能性食品を摂取することは、免疫機能と関連の強い腸管の健康を維持し、ひいては免疫機能の維持につながっていくと期待されています。

私たちが健康で過ごすためには、免疫機能の保持が必須であり、エネルギーをはじめ様々な栄養素をバランスよく、過不足なく摂取できるような食生活の確立が必須となります。その

上で、機能性食品を適切に活用していくことが大切です。そして、食事の際には、良く噛んで、食事を味わって楽しく食べることも重要です。

図3: 免疫能の保持



食べる力を支えよう!

健康増進のしおり 2010-3

生活習慣病予防のために、よく噛んで、バランスの良い食事を!

～現場で今すぐ活用できる、食べる力を支援するポイント～



成人期を迎えると、幼児期、学齢期、思春期を通じて蓄積してきた食生活スタイルが、良くも悪くも確立されます。バランスの良い食事で健康的な毎日を送る人ばかりではなく、実際には多くの人が、食生活の乱れなどで生活習慣病の可能性が高くなっています。バランスの良い食事をを選び、よく噛んで適切な量を食べることは、メタボリックシンドロームなどを予防するうえでも大切です。食べる機能を維持するために、成人の食べる力をサポートしましょう。



食べる機能をさらに向上させるとともに、もう一度、食への興味・関心を高めましょう。



生活習慣病を予防し健康的な毎日を送るには、食べ過ぎを控え、バランスの良い食事を心がけることが大切です。そのため「よく噛む」ことの効果や、食事の際に手軽にできるさまざまな工夫について考えてみましょう。



よく噛んで、肥満予防。

噛むことと満腹感は、密接な関係があります。ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防止できます。逆に噛む回数が少ないと、満腹を感じるまで時間がかかるため、つい食べ過ぎてしまいます。

口臭やむし歯予防も、よく噛むことから!
唾液には、消化を助けるだけでなく、口の中の細菌の増殖を防ぐなど重要な働きがあります。噛む回数が少ないと唾液の分泌量が減り、口臭やむし歯の原因となる細菌が口の中で増殖・繁殖します。

Check!!

早食いになっていませんか?



●食べ過ぎを防ぐには、食べるスピードにも注意!

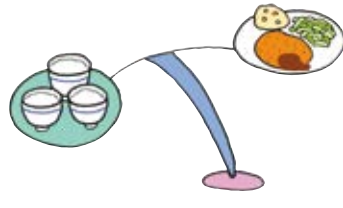
- 食事が5分~10分で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- 柔らかいものを好んで食べる
- 食べていてもすぐ飲み込む
- 食べ終わるのが人より早い
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 一人で食べる機会が多い

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ バランスよく食事をするためのコツ

コツ1 主食、主菜、副菜を揃えただけで、安心していませんか?

●量や組み合わせは大丈夫?

「おかずは少量なのに、ごはんは何杯も食べる」や「偏った組み合わせ(ごはん、とんかつ、ポテトサラダなど)」では、栄養バランスがとれません。



●油を使った料理が多くありませんか?

揚げ物、炒め物には、油が多く含まれています。蒸す、あえる、ゆでる、煮るなどの調理法も活用しましょう。また、料理に含まれる見えない油にも注意しましょう。



●塩分や糖分をとりすぎていませんか?

うす味でもおいしく食べられるように、レモンやしそなどを上手に使ったり、砂糖やしょうゆなどを控えた味付けも工夫しましょう。



コツ2 一度の食事内容だけに、こだわっていませんか?

昼食で野菜が不足していたら夕食で野菜をたっぷり食べる、つい食べ過ぎてしまった翌日は摂取エネルギーを控え、数回の食事の中で栄養バランスを考えることも大切です。

コツ3 食べたいものだけ、テイクアウトしていませんか?

忙しかったり作りたくない時、夕食などはテイクアウトに頼りがち。好きなものや、揚げ物、マヨネーズの多いサラダばかりではなく、煮物やおひたしなどと組み合わせ、バランスを考えましょう。



コツ4 外食が単品メニューになっていませんか?

外食なら定食がおすすめ。丼もの、パスタ、チャーハンなどの単品メニューは、満腹感を得られてもビタミンやミネラル不足。野菜などをプラスしましょう。



食材や調理のちょっとした工夫で、よく噛む習慣を身につけましょう。

噛む回数が自然に増えてくると、ゆっくと楽しむ食事の大切さが実感できます。また、食事の際の環境にも配慮しましょう。

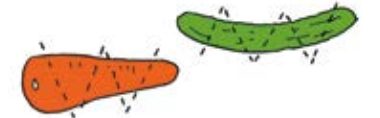
肉は種類を選ぶ

薄切り肉やひき肉ではなく、かたまり肉のほうが噛む回数が多くなります。



少し大きめに切る

きゅうりやにんじんなども、乱切りの方が噛む回数が増えます。



少し硬めの食材を混ぜる

柔らかいコロッケにきのこを混ぜたり、いつもの料理に少し硬めの食材をミックスしましょう。



食物繊維の多い食材を選ぶ

ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ごま、ひじきなどは、食物繊維が多く含まれ、なおかつ噛みごたえも十分です。



切り方を変える

野菜は繊維を長く残すように切りましょう。



よく噛んで食べるためには、食べる環境も大切です。

《ひとり食べない》

ひとり黙々と食べていると、よく噛まないで食事時間も短時間になりがちです。できるだけ、家族や友人と一緒にゆっくり食べましょう。

《きちんとテーブルで食べる》

仕事中のデスク、ソファなどではなく、ダイニングテーブルで「姿勢良く座り、よく噛んで食べる」習慣を身につけましょう。

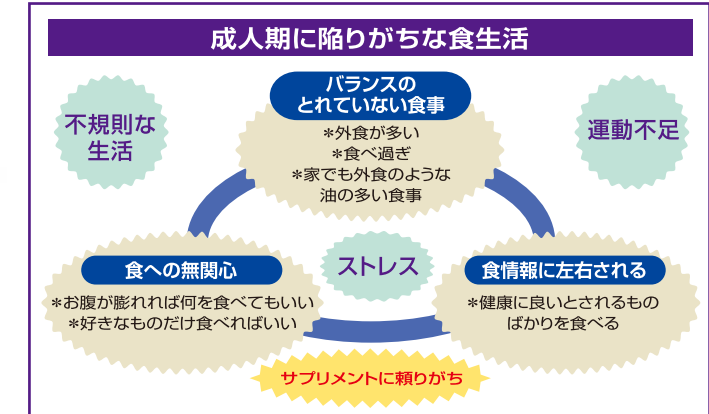
《「ながら食い」をしない》

テレビを見ながら、パソコンを操作しながらでは、食事や噛むことに集中できません。



基本はいつも、バランスの良い食生活。

食べることは、空腹を満たすだけのものではありません。しっかり味わう、食卓を囲んで一緒に食べる、栄養バランスを考えて食べ物を選ぶなど、食生活の基本を大切にしてください。食に関する情報が氾濫し、食が多様化する今だからこそ、幼児期、児童期、思春期で培った食生活のスタイルや、大人になって習慣化した食生活の問題点を、もう一度見直しましょう。



(協力：地域栄養ケアPEACH 厚木 代表/ 江頭文江)

日本歯科医師会からのメッセージ

歯周病を予防し、生活習慣病のリスクを減らしましょう。

歯周病は、歯垢中の細菌が、歯の周りの歯肉や骨に炎症を起こす病気です。歯周病は、若い世代でも罹患率は高く、加齢に伴い増え続け、中高年の50%以上は歯周病に罹っています。そして、日本人は65歳を過ぎると急激に歯を失いますが、その喪失原因の第1位は歯周病(41.8%)です。

歯周病は、生活習慣病の代表格である糖尿病患者さんで重症化しやすいばかりでなく、重症化した歯周病が糖尿病そのものに

悪影響を与えます。また心筋梗塞のもととなる動脈硬化をより進行させることが最近わかってきました。

生活習慣病予防では、食生活が深くかかわっています。特にバランスのよい食事を、しっかり噛んで、おいしく楽しく食べることが重要です。そのためにも、歯周病を予防して、自分の歯を残すことが重要です。万一自分の歯を失ったとしてもしっかり噛めるよう、欠損部分を入れ歯やブリッジで補綴し、機能させることも重要です。