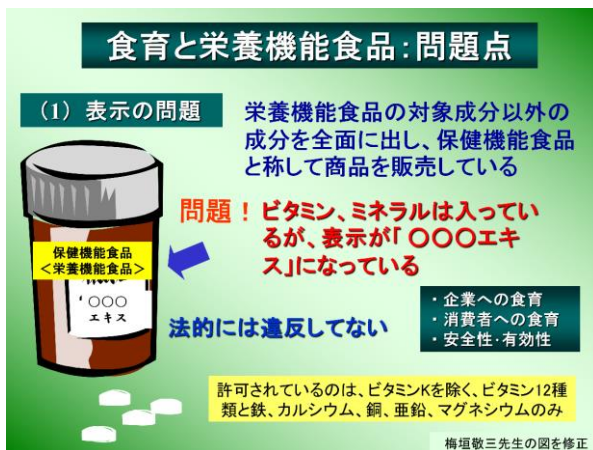


日本型食生活と健康～その5

5. 健康な身体の第一歩は生活リズムの構築から

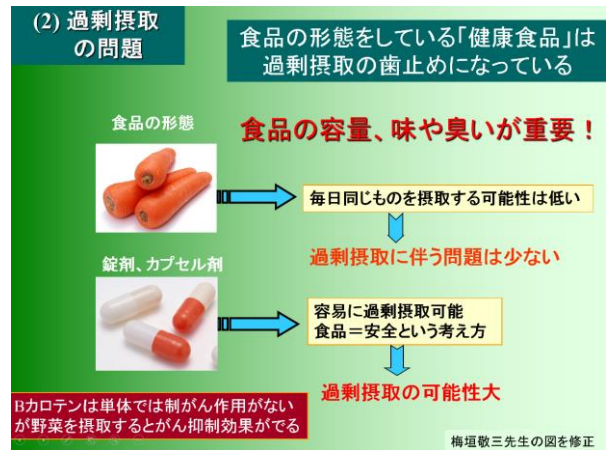
最後に、健康食品の現状と利用について、若干考察しておきたいと思います。2004年度においては、健康食品市場は12,000億円市場となっています。どのような理由から健康食品を利用するようになったかについては、私自身の経験からも明らかなように、疲労回復、病気予防、体調不良の改善などが主な理由です。また購入場所については、インターネットなどを介した通信販売が多くなっています。この場合、健康ブームやダイエットといった流行に左右されやすい利用が多くなるわけですが、安全性に関する情報提供が企業側に強く求められていると思います。

食育という観点から栄養機能食品の問題点を考えてみると、次の3点が挙げられます。第一に、表示の問題です(下図)。栄養機能食品として国から認可を受けているのは、ビタミン類12種類と一部のミネラル類のみです。ところが実際に販売されている栄養機能食品を見ると、「〇〇エキス配合」などと栄養機能食品とは無関係な成分を前面にうたっているものが多く見受けられます。これは法的に違反とはされていませんが、効果のないもの、危険なものが含まれている可能性もあり、制度の本質から考えて問題があります。

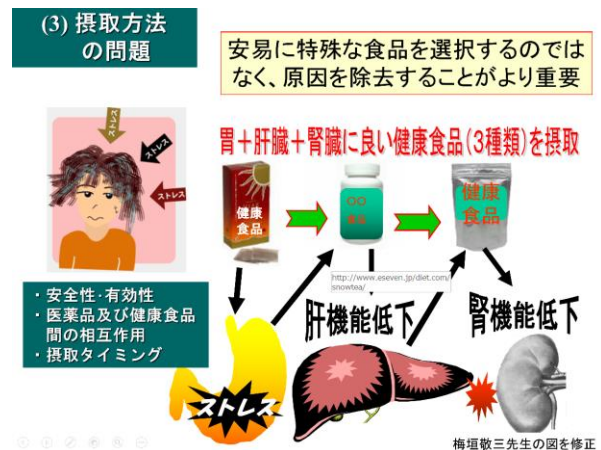


第二に、過剰摂取の問題です(右上図)。ニンジンにはβカロテンを多く含んでおり、発癌抑制効果が認められることから、身体に非常に良いとされています。ところがβカロテンを錠剤やカプセル剤から摂取すると、過剰摂取の問題が発生しやすくなります。βカロテンを過剰摂取すると、癌の抑制効果がみられないばかり

か、喫煙者の肺癌への罹患率が高まるという科学的エビデンスが得られています。癌抑制を期待するならば、相殺効果のある野菜の形で摂取するほうが望ましく、過剰摂取の問題も発生しないこととなります。



第三に、摂取方法の問題です(下図)。たとえば、ある体調の変化に対して一つの健康食品を利用すると、それがきっかけとなって別の臓器がストレスを受けることになり、さらに別の健康食品を利用するといったように、健康食品の重複利用が発生しやすくなります。このように健康食品は摂取するタイミングが難しく、安易な摂取は逆効果を招く可能性が高いのです。特殊な食品に安易に依存するのではなく、原因を除去することが重要といえます。

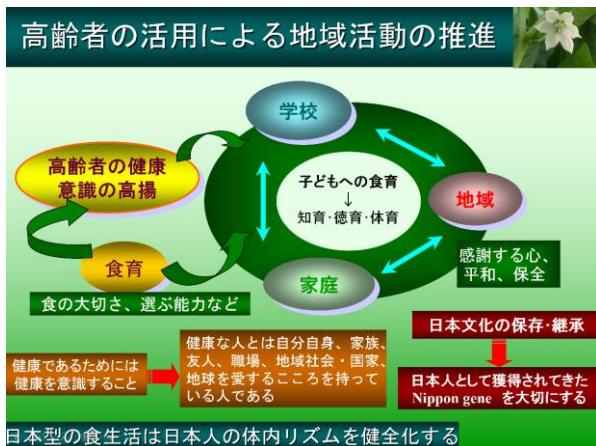


このように、健康食品に関しては、安全面から多くの問題点が指摘されています。健康食品に限らず、人の健康に寄与するとされる食品・成分に関しては、人に対する有効性を判断するための科学的根拠が必須であり、そのためには信頼できるヒト介入試験が必要となります。そうした科学的根拠のある情報の存在を前提としなければ、食育によって情報に対する正しい理解力、判断力を養っても意味がありません。健

健康食品を開発・販売する企業に対しては、健康食品の安全性に関する正しい情報を提供することが求められます。

これまでお話しした内容をまとめますと、介入試験により、高齢者の健康意識を高揚させることによって、子供への食育に反映させることが可能であることが証明されました。高齢者が子供の食育に直接かかわるとい側面もありますが、それ以外に食の大切さ、選ぶ能力などを伝えることにより、間接的な食育が行われます。それが学校、地域、家庭における知育、徳育、体育につながっていき、感謝の心、平和、保全といったものが獲得されます。

健康であるためには、まず健康を意識することが重要です。健康な人とは、自分自身だけでなく、家族、友人、地域社会、国家、地球を愛する心を持った人であり、そういう人をどんどん食育に取り込んでいく必要があります。特に、日本文化の保全・継承、日本人としての遺伝形質といったものを大切にするためには、高齢者の活用が重要と思います（下図）。



健康な身体への第一歩は、規則正しい生活、家族で食事をする、食欲がある、毎日朝食を食べているなど、生活自体の改善が必要です。こうした生活を送ることで、生活リズムが構築さ

高齢者の健康増進と健康管理

こころのたるみはからだのたるみ

健康生活で免疫力・体力・脳力の強化

健康なからだの第一歩 → 生活リズムの構築

| | |
|---------------------|----------------|
| 1. 規則正しい生活をしている | 1. 朝すっきり目が覚める |
| 2. 毎日朝食を食べている | 2. 体と頭が柔らかい |
| 3. 毎日ご飯、野菜、果物を食べている | 3. ストレスは少ない |
| 4. 旬のものを食べている | 4. イライラする事は少ない |
| 5. 毎日お通じがある | 5. のんびりする時間がある |
| 6. 運動(散歩)している(3回/週) | 6. 毎日よく眠れる |
| 7. 夢・趣味(仕事)がある | 7. 前向きとなる |
| 8. 社会(ヒト)に貢献している | 8. 感謝の気持ちを持つ |
| 9. 生きていることが楽しい | 9. ツキ(運)がある |
| | 10. 謙虚になる |

人の手を当てにしない老後を

れ、生体リズムが正常に働くこととなります（左下図）。

結論として、日本型食生活によって、健康への感謝と感謝する心を育む。食は国家の基盤であり、文化や教育の根幹であります。食育というのは、人間形成の根幹であり、命を大切にする心をもった人を育てることが大事です。地球上で展開されるすべてのストーリーは、人の力によって起こります。この美しい地球を次の世代に引き継ぐべく、高齢者を活用し、次世代を担う健康な人材を育てていく必要があります。食育のネットワークを広げていく。悪い遺伝子が良い遺伝子に変わって、どんどん健康になっていく。食育も然りです（下図）。

最後に、今回の介入試験の実施には、農林水産省の委託プロジェクト「食品の安全性及び機能性に関する総合研究」の指定を受けることで研究が実施できましたことに謝意を述べるとともに、介入試験にご協力いただいたみなさん、国立健康・栄養研究所における共同研究者の饗場直美先生、田口浩子先生、柘植光代先生をはじめ、多くのご協力いただいた方々に謝意を表します