

新  
**真健康論**

當瀬規嗣  
 (札幌医科大教授)



「健康な食事」の前に食生活再考を

先般、厚生労働省に「日本人の長寿を支える『健康な食事』のあり方に関する検討会」が設置され、約1年間かけて健康な食事のあり方について提言することになった」と報道されていました。具体的には、生活習慣病を予防するとともに、健康寿命を延ばすことを可能にする食事の

内容を明らかにする、としています。しかし「健康な食事」というのは耳慣れない言葉です。どうやら厚生労働省は、新しい概念を打ち立てようとしているようです。とすれば、この検討会の使命は大変なものになります。

確かに、人の健康を維持する基盤

が食事であることに間違いはありません。食事の不足や偏り、乱れがさまざまな疾患の直接、間接の原因となっていることも明らかです。なので、この新しい概念「健康な食事」なるものが明らかにされるのであれば、日本人の健康増進に大いに役立つという期待が膨らむのも道理です。検討会の健闘を期待しましょう。

さて、食事で健康あるいは人の体との関係は、単純に食事の内容だけで決まるものではないことは明らかです。どんなに健康増進につながる食事の内容でも、たくさん食べ過ぎてしまえば、単なる食べ過ぎ、過食たぶつことになり、著しく健康を害することになります。また、「健康な食事」を1食食べて、他は自由に

しているというのであれば、その効果は期待薄でしょう。つまり、「何を、どのくらい食べるか」という食事の仕方の総体、つまり食生活全般をどうするか、という視点が大事だと思われるのです。

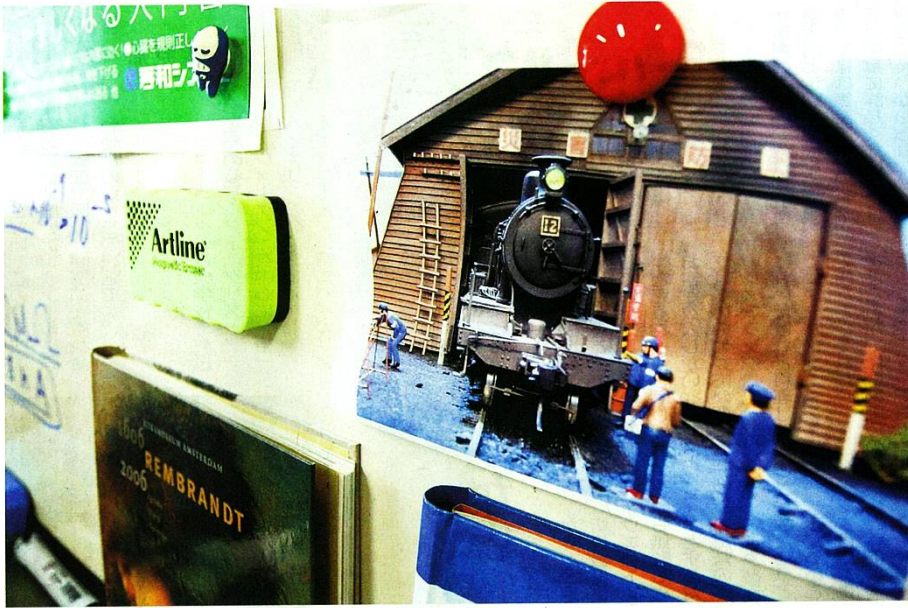
今の日本は、むしろ食事の仕方に問題があります。その典型が、若者にまん延する朝食の欠食、子どもが親と一緒に食事をしないという孤食、高齢者の家庭でおさなりのなりがちの食生活、単にだらしないとかお行儀が悪いといった問題ではなく、栄養バランスの乱れを生じ、肥満、メタボリック症候群、糖尿病などの生活習慣病の引き金になることが指摘されています。

理想は栄養バランスの良い食事を3食とることであるのは間違いないです。でも、それが困難になりつつあるのです。

だから、あえて提案します。「皆さん、好きなものを食べていいですから、腹八、九分目にして、1日3度の食事をしてください。間食は控えてください」と。

これからのシニアにしながら日本の食生活は立て直せませんよ、間違いない……。

次週は「ドクターに聞きたい」です。テーマは「こちらがえり」。



當瀬教授のホワイトボードに貼られた、自作の鉄道模型の写真。真ちゅうのパーツを集めて組み立て、夕張鉄道のSLを精密に再現した。鉄道模型誌にも作品を発表する腕前だ。

(札幌医科大で、石井論撮影)

医の風景

日本の食生活の問題点



孤食



高齢化



欠食

健康寿命

単にいつまで生きるかの指標である平均寿命のうち、日常生活に病気などによる制限のない状態で過ごせる期間をいう。もし、病気などがあっても、日常生活を全く自立して過ごせる場合は、健康寿命に入れる。世界保健機関(WHO)が2000年に発表した考え方。厚生労働省によると、2010年の日本人の平均寿命は男79.55歳、女86.3歳であり、健康寿命は男70.42歳、女73.62歳。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。