

食育セミナー 講演概要

講師 島根県立大学出雲キャンパス 山下一也副学長

演題 「食習慣が育む体の健康」 ～和食の良さを考える～

○はじめに

- ・今日の新聞によると、日本人女性が長寿世界一位に返り咲き、男性の平均寿命が過去最高の5位になった。なぜこんなに日本人の寿命が長いかというと、日本食による質の高い食生活をしているからと言われている。
- ・平均寿命だけではなく、健康寿命はもっと重要である。その為には日常の生活習慣が重要なファクターとなる。

○高血圧について

- ・高血圧は今、患者数が約4,000万人と言われている。その内高血圧治療をしていない人が2分の1、血圧コントロールの良好な人が4分の1、治療を行っていてもコントロール出来ていない人が4分の1いると言われている。また、約2,000万人の人は全く治療していない。
- ・高血圧の原因には遺伝因子と環境因子がある。遺伝因子は変えられないが、環境因子は生活習慣によって高血圧を予防することができる。環境因子の一つは塩分であるが、日本人は塩分摂取の目標量に比べ摂取量が非常に多い。その他の環境因子としては肥満、運動不足、飲酒、ストレスなどがある。
- ・アメリカで理想とされている食生活にDASH食がある。イメージとしては「日本食マイナス塩分」で血圧にも、ダイエットにも良いと世界的に言われている。
- ・高血圧の治療は、非薬物療法と薬物療法があるが、組み合わせながら治療を行なうことが大事である。血圧が起因する病気は様々あり、脳、心臓、腎臓、目などに生じる合併症がある。

○認知症について

- ・認知症、特にアルツハイマー病は予防できる生活習慣があることがわかってきた。
- ・アルツハイマー病発症の危険因子は大きく4つに分かれ、①年齢、②ApoEε4、③血管因子(高血圧、糖尿病)、④生活習慣(食事栄養、運動)である。
- ・アルツハイマー病予防に効果のある生活習慣は①散歩、一週間に3回、30分以上。②野菜果物、魚を摂る。③緑茶。④若い頃から脳の機能をしっかり使う。⑤社会的なつながりが豊かな生活をする。という5点に絞られる。

○朝ごはんについて

- ・早寝早起き朝ごはんというのは脳科学から見て、まさに合致した脳の育て方である。以前、出雲市で小学生を対象に調査を行った。「学校が楽しい。」のいろんな因子を調べたが、その中の一番の因子が朝食を食べるという因子であった。逆に学校が楽しくないと思ってる子は朝食を食べない。だから不登校を減らすためには、朝食を食べるということが非常に大きな因子になっている。
- ・朝食のごはん派とパン派を比較したデータによると、ごはん派の人は大豆とか魚とか野菜とかもしっかり摂っている。一方パン派の人は菓子とか乳製品に偏りがちであり、パン派の人に比べ、ごはん派の人は栄養面でバランスの良い食生活を送っていることがわかる。塩分に留意し、ごはんを中心とした健康で豊かな食生活を送っていただくことが、種々の病気の予防、改善に繋がることもあるのでこれからの食生活を大切にしていきたい。