健康寿命を延ばす

食養生

vol. 1

健康寿命を延ばす食生活とは

満尾クリニック院長
満尾 正
[みつお・ただし]
北海道大学医学部卒。ハーバード大学研究員、救急振興財団教授を経て現職。医学博士、日本キレーション協会代表、日本抗加齢医学会評議員。

食事は健康を維持する上での基本です。漢方医学の教えに「薬食同源」という言葉があるように、口にするものは、薬のように体に対して影響を与えています。古くからある「食養生」（食の面からの病気の予防・治療）に共通することは、過食を避けること、タンパク源として小魚を中心として、肉類を少なめにすること、揚げ物も控えめにすることなどがあげられます。現代の日本では飢え死にする人はほとんどいません。代わりに問題となるのが、食べ過ぎによっておきる生活習慣病、すなわち、糖尿病、高血圧、高脂血症などによって本来ある寿命を短くしてしまっていることです。

1975年当時の日本の家庭料理が最も健康に良いものであるという研究報告もあります。それ以降の約50年で何が変わってしまったのでしょうか。食事内容の西欧化によって、一つには脂肪の摂取量が増えたこと、そしていま一つは砂糖や果糖などの血糖値を上げやすい糖質摂取量が増えたことです。中でも動物性脂肪が増えて魚脂の摂取量が減ったことが、心臓血管疾患の増加の原因と考えられています。

私は昭和32年生まれですが、子供の頃の食卓には毎日のようにめざしやアジの開きが出ていたことを覚えています。今ではこうした光景は少なくなってしまったようです。粗食を勧める書籍もブームになりましたが、半世紀前の食生活に戻すことは、よほどの覚悟がないと難しそうです。

食養生の柱は、以下のようなものになります。

- 腹7分目、加工食品は少なめに
- 糖質の摂りすぎに注意
- 脂肪の選び方（飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸のバランス）を考える
- タンパク質を適量摂取する
- 緑黄色野菜と豆類を食べる
- 一日一食　発酵食品　（納豆や味噌、糠漬けなど）
- 海藻類を適量（摂りすぎに注意）
- 食物繊維を十分に

食料品が簡単に入手できる便利な時代ですが、便利さの裏にはリスクもあります。食材の本質を見極めた上で、できれば自分で調理したものを基本として食生活を組み立てることが、体にとってありがたくない添加物を避ける上でも理想的です。

自分自身の食生活が食養生となっているのか否か、生活習慣病を作る元になっていないか。客観的に知る方法はあるのでしょうか？　答えはYesです。人間ドックでの血液検査や自己採血式の検査キットなどで、自分の栄養状態を客観的に知ることが可能です。代表的な脂肪酸検査では「オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の比率」をみることで、普段の食生活が和食中心かそうでないかが一目でわかります。和食中心の食生活を送っている人では、動物や植物の脂からできるアラキドン酸と魚脂のEPAとの比率が「2」未満になる傾向があります。反対に肉食中心の場合には、アラキドン酸が増えてEPAが減少する傾向が手に取るようにわかります。

コロナ禍の時代を生きるためにも、食養生は欠かすことのできない健康法です。このシリーズが皆様の健康づくりのお役に立てれば、誠に幸いです。