

# 健康寿命を延ばす 食養生

vol. 2

## 心臓血管病を防ぐ食事とは

### 心

筋梗塞や心不全など心臓病の原因には、動脈硬化という血管の老化現象があります。「全身の老化は血管から始まる」とも言われるように、血管の状態を若々しく保つことが、心臓病を防ぐ上でのポイントになります。

1970年代、グリーンランドに住むイヌイットに心筋梗塞が起きないことを確認したデンマークの疫学者は、その原因がどこにあるのか調査を行いました。その結果、イヌイットが常食していたアザラシの生肉に、大量のオメガ3脂肪酸(EPA、DHA)が含まれていることがわかりました。動脈硬化を起こす最大の原因は血管の「内膜」という細胞に起きる「炎症」という現象です。近年の研究で、EPAにはこの炎症を抑える働きがあることが確認されており、これがイヌイットを心筋梗塞から守っている最大の原因であることが理解されました。こうした研究成果のおかげで、現在では、EPAも医薬品として製剤化され利用されています。EPAは、食材ではイワシやサバなど青魚に多く含まれています。

かつての日本人には心臓病はさほど多くありませんでしたが、戦後の食生活の変化により、その状況は大きく変化してしまいました。顕著な例が、沖縄県の平均寿命がかつてのように日本一でなくなってしまったことです。特に男性の平均寿命が短くなってしまった理由として、戦後の統治下の中で、ファストフードなど食生活の欧米化が最も早く進んでしまったことが挙げられます。

ここまでお話しすれば、心臓病を防ぐための食生活の基本は、高脂肪、高タンパク質の米国スタイルの食生活ではなく、半世紀前まで日本人が馴染んでいた和食にあることがおわかりいただけると思います。カスピ海ヨーグルトを日本に紹介された家森幸男先生のご研究でも、肉の脂肪と塩分が血管の老化を進めるのに対して、**魚の脂肪と大豆のタンパク質は血管の老化を予防**することが確認されています。

心臓病を防ぐ上で、もう一つ忘れてはならない食習慣に、糖質摂取の問題があります。精製された砂糖や穀類を多量に食べることは、インスリンが効きにくくなることにつながり、糖尿病など様々な生活習慣病の原因となります。糖尿病は全身の血管を老化させてしまい、最悪の場合には心臓病につながる病気ですので、これを予防することは極めて重要です。そのためには、砂糖類の摂取だけでなく、**糖質類の過剰摂取にならないよう注意**することが必要です。

このようなことから考えると、心臓病を予防するための食事は、半世紀前の日本人の家庭料理であったと言えるかもしれません。そこには**野菜、魚が中心で、味噌や納豆などの発酵食品**があり、動物の肉類は少なめという特徴がありました。こうした食生活は、次の機会にお話しする、がんの予防や認知症の予防となる食生活にも共通するものです。昔の食生活に戻すことは、さほど難しいことではないと思います。日本人に合った食生活で、心臓病の予防をされてください。



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。