

「食と健康」

国立健康・栄養研究所 徳留信寛

世界保健機関（WHO）憲章の前文（1946年）には、「健康とは、身体的・精神的・社会的に完全に安寧な状態であり、たんに病気や虚弱でないことではない。それは人類あらゆるひとの基本的な権利であり、人種、宗教、政治信条、経済的あるいは社会的状態に左右されるものではない。」と謳われています。

「ひと」には、生来に、また、ある時に事故に遭い、疾病・障がいを持っている方がいます。自覚症状がなく、健診・検診で病気が見つかることがあります。また、身体的異常・徴候がなくても、精神的・社会的には健全でない場合があります。「ひと」は年齢を重ねると必ず、可逆的な状況から非可逆的な機能障がい、能力低下、社会的不利となり、疾病（特に、生活習慣病）ないし障がいを患います。WHOの定義にある「身体的・精神的・社会的に完全に安寧な状態」を達成・維持するのはなかなか困難です。健康は包括的で多面性があり、動的不均衡にあることから、「健康は幻想」だという科学者もいます。

健康は人生の目的、ゴールではありませんが、多くの人びとにとって重要な資産の一つです。健康は天賦のものではなく、みずから作る努力が必要です。そのためには、本人が健康の大切さを理解し、自己啓発・意識改革を行い、自己管理・行動変容に結び付け、自己効力感をアップしなければなりません。健康ブームのもと、健康意識の高い方がいますが、一方、生活習慣改善に無関心、下手な方がいます。つまり、個人の行動・努力（自助）には限界があり、共助、公助が欠かせません。まず、個々人の生活習慣の管理・変容のサポート、個人スキルの開発・アップを支援する教育・啓発活動、定期的健診受診の勧奨などが重要であり、その教育・啓発活動、保健指導にあたる人材育成・資質向上が必須です。個人レベルにとどまらず、組織レベル・コミュニティレベルの健康づくり環境整備、情報の提供、すなわち、多様な専門職との協働、市民との連携・絆づくり、産学官・民の連携を築くことが必要です。さらに、国・地方公共団体は、前述の健康づくり公共施設などハードへの対応をはじめ、住民のニーズを把握し、保健医療サービスを見直し、健康づくり公共政策を推進する責務があります。

最近のわが国における3大死因は、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。これには、成人病、慢性疾患、非感染性疾患と呼ばれるものが含まれますが、宿主要因と生活習慣要因との交互作用のもと生じます。宿主要因には、性、年齢、民族、遺伝要因などがあり、環境要因には、生物的要因（感染症 [細菌、ウイルスなど]）、自然環境・物理化学

的要因（大気、水、放射線、紫外線など）、文化社会経済的要因（教育、収入、産業・職業などの社会格差、保健・医療・介護・福祉サービスへのアクセスなどの健康格差、メンタルストレス、休養・睡眠など）があります。環境要因を生活習慣の観点から分けると、食生活、身体活動・運動、労働・職業、喫煙、飲酒、メンタルストレス、休養・睡眠などになります。生活習慣病の発生には、年齢の影響が最も大きいですが、宿主要因の変容は容易ではありません。生活習慣病は、子供の頃から前駆病変がみられることがありますが、多くは壮年・高齢者に生じます。生活習慣要因の変容・改善によって発症を遅延させ、早世と障がい予防が可能であり、健康寿命を延伸できます。

すべてのひと・老若男女に関連している生活習慣要因には、食事と身体活動・運動があります。ここでは、世界がん研究基金・米国がん研究所（WCRF/AICR）による「がん予防のための食事・身体活動に関する 10 の勧告」（2007 年）について解説します。これらは、がんだけでなく、他の多くの生活習慣病の予防とコントロールにもあてはまります。

1. 肥満：標準体重以内に体重をコントロールし、スリムを心掛けましょう。
2. 身体活動：日常生活のなかで身体をよく動かしましょう。
3. 飲食物に関する注意：エネルギーリッチな食品摂取を控え、甘いドリンクを避けましょう。
4. 植物性食品：植物性食品をつとめて摂りましょう。
5. 動物性食品：赤身の肉の摂取を控え、加工肉の摂取を避けましょう。
6. アルコール：飲酒を控えましょう。
7. 食品の保存・加工・調理：塩分摂取を控え、カビの生えた穀類・豆類の摂取を避けましょう。
8. サプリメント：食品から摂取する栄養素必要量程度にしましょう。
9. 授乳：母親は乳児に授乳しましょう。
10. がんからの生還者：がんからの生還者もこの勧告を参照しましょう。

以上、本講演では「食と健康」の観点から、健康の定義、健康づくり、生活習慣病の要因、生活習慣病の予防とコントロールなどに関することとお話します。なお、東日本大震災の際に、国立健康・栄養研究所が作成した「健康と栄養に関するパンフレット」の原版を展示しております。近い将来起こると予測される首都直下大震災などに向けた対応の情報としてご活用くだされば幸いです。