

「食べて治す」を考える

与える影響が大きい食品等は何かを分析した研究です。

上位55項目の食品等が掲載しましたが、影響が大きいの「食塩」「全粒穀物」「果物」「種実」「野菜」です。日本人は食塩摂りすぎと野菜不足がよく耳にすると思いますが、果物を摂ることにしても、特に糖尿病のことを考えると意外と思われるかもしれません。

全粒穀物とは、玄米や全粒粉、オートミールなどの精製（精白）していない状態のままの、穀物の

胚乳、胚芽、外皮（ふすま）が含まれている穀物です。そして、食塩を除いた食品について共通しているのは、食物繊維を含む食品です。また、果物や野菜はビタミンを含む食品の代表ですが、全粒穀物や種実はビタミンだけでなく鉄や亜鉛などのミネラルも多く含む食品です。

ここで私がお伝えしたいのは、ある栄養素を多く含む食品だから「体に良い」「病気になるにくい」ではないということです。次に大切なのは「どれだけ」の重さ

です。生果物は握りこぶし大1個程度（約200g）を食べますが、これぐらい食べると、食物繊維やビタミンを摂ることができて、エネルギーの摂りすぎにもならない量です。

さて、ここまでは「知ってるよ」という方も多くおられると思いますが、次にお伝えしたいことは、様々な食品や量を食事で摂ることは「毎日」または「1か月あたり」をめやすにしたものであることです。すなわち「習慣」です。量できっちり

栄養を毎日摂ることばかりは大変だと思えますので、全粒穀物、果物、種実、野菜を摂る習慣をつけることが大切と考えます。

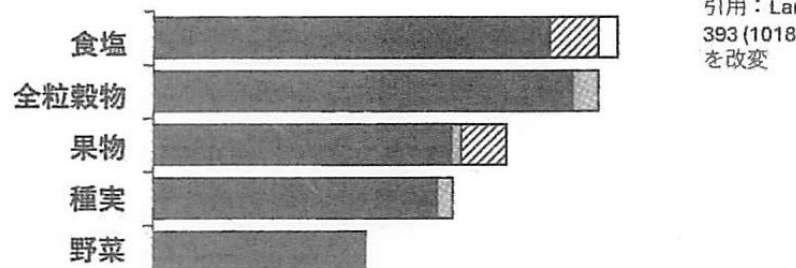
最後に食塩ですが、論文にある195か国の中で、日本

を含まる東アジア圏の国だけが食塩摂取量の世界平均を超えており、約8g/日でした。これは、世界平均を東アジア圏の国が引き上げている状況であり、他国の食塩摂取量は3-5g/日であることを考え

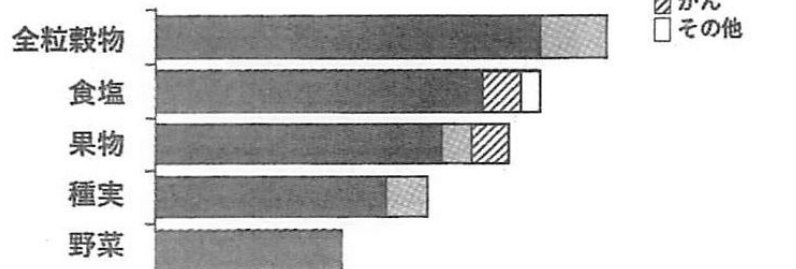
ると、日本の食塩摂取量はかなり多いことがわかります。死亡率や健康寿命の短さに与える影響が大きい食塩摂取量を先ずは減らす必要があるということです。

どのような食品等が疾病に關与して影響を与えているか

引用：Lancet 2019; 393 (10184); 1958-72. を改変



死亡率に影響を与える食品等



健康寿命*の短さに影響を与える食品等

*この論文で定義されている健康寿命は、世界保健機関（WHO）が2000年に採用した障害調整生存年＝DALYs（disability-adjusted life year）が使われており、「早死により失われた期間」と「疾病により障害を余儀なくされた期間」を合わせて指数化し、苦痛や障害の程度（QOL）を考慮に入れた指標です。