

■人は何をどのくらい食べたら良いのか？

私達は何をどのくらい食べたらいいのかということが重要になりますので、国が出している資料の中で参考となるものを紹介します。

1つ目は“日本人の食事摂取基準「2010年版」”です。これは5年に一度改訂しています。実は国民の栄養素の摂取状況、あるいは血液検査を5年に1度行っています。そのデータを基に5年ごとに食事の基準値を見直しています。ですので、現状の摂取レベルがわかりますし、例えばタンパクであれば体重Kg 当たり 0.9g 摂取すれば良いというような、そういう数字を決めているものになります。その他に“国民健康・栄養調査”がありますが、これら2つは数字が並んでいるものなので、どちらかという専門家を使うものになります。そこで一般向けにまとめられたものが、必要摂取量をビジュアルで表した“食事バランスガイド”です。“食事摂取基準”を言葉にしたものが“食生活指針”になり、それを基に“食事バランスガイド”は作られています。現在はパッケージされている商品でも比較的好く使われるようになってきましたので、スーパーなどに行かれたときに少し探してみてくださいればと思います。

“食事バランスガイド”はコマの絵になっていまして、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物とグループに分けてられています。いわゆる古典的に日本食と言われてきた一汁三菜であれば大体このパターンが整いますが、果物や牛乳・乳製品あたりが少なかったのではないかと思います。そのことを理解しやすいように、1日で何をどのくらい摂っているかということをも1品ずつ塗り潰していくコマの絵もあります。例えば、主食で軽くお茶碗一杯分のご飯を2杯食べたとしたら2個塗り潰していくというように、コマに描かれたマスを食べた分だけ埋めていくものになっています。1日3食食べたときに、コマが完成すればバランスが良いということになります。野菜類・副菜を全然摂っていなければその部分が塗りつぶされずコマが完成しないので、コマが回らないということでバランスが悪いということになります。このようなぬり絵的なものを使って自分の食事を見直そうという考え方です。コマは軸がないと回りませんから水が軸になっています。特に高齢者の方は脱水症状を起こしている方が非常に多いということもありますし、運動をよくされる方、子供もそうですが、活動して水分補給がされていないと脱水症状を起こしてしまいますので、水分は重要です。コマを回すように運動をしましょうということも描かれています。また、食事は楽しむものなので、嗜好品もコマを回す紐を使って表しています。治療食を摂取している方でない限りは、お菓子が駄目ということではありません。食事を楽しむための演出も当然必要であり、そのために重要になるのは全体のバランスであるということを唱っています。このことを意識していただいて、日常の食事のことを少し見直していただければと思います。

日本ではコマの絵で表していますが、海外でもほとんど同じようなイメージになるかと思えます。アメリカのフード・ガイド・ピラミッド(Food Guide Pyramid)も、一世代前のものなので最近では少し形が変わっていますが、基本的には同じです。炭水化物源やビタミン・ミネラルを少し多めに、主菜であるタンパク質源やカルシウム源、タンパク源である乳牛製品など、比率は大体日本と同じようになっています。

食事バランスガイドの基となった“食生活指針”は、厚生省、文科省、農水省が三省合

同で、食育の観点で作っています。3省それぞれ作っていますが中身は一緒です。どのように食べるのかということについて10項目書かれています。まず“食事を楽しみましょう”から入っています。生活リズムのことも書かれていますし、バランスについても書かれています。問題である食塩や脂肪については詳しく書かれています。食料自給率の関係で支援としての考え方についても書かれています。そして10項目に最も重要なことが書かれていると私は思っています。“自分の食生活を見直してみよう”ということです。いくら人に言われても自分で自分の食事のことをみる意識がなければ、ここに書いてあることは何の意味も持たないかと思います。このような資料も参考にさせていただきたいと思います。

その他商品パッケージには、エネルギー量やタンパク質量など気になる成分を“栄養成分表示”というかたちで表示する義務がありますので、その数字も参考にさせていただくと利用する側にとっては有益な情報が得られるのではないかと思います。まだまだ普及していない部分もあります。外食のエネルギー量は、多くのチェーン店ではほとんど表示されていると思うのですが、一般の食堂などであれば、東京都でも24~25%だと思います。管理しなければいけないのは全体のエネルギー量です。食事バランスガイドのコマの絵ではマス数が大体決まっていますが、個人で判断するのはなかなか難しいです。全体のエネルギー量を個人で評価するために一番有用な方法は体重になります。ですから一週間に1回は体重を測り、主食、主菜、副菜、副々菜、乳牛製品を摂っているかということだけ確認してもらえると、エネルギー管理も栄養バランスも確保されるかと思います。

食事摂取基準は専門家が使うものですが、みなさんに認識をしていただきたいのは、これは国民の健康維持と増進、それから生活習慣病の予防を目的としてエネルギーと各栄養素の摂取基準を示すものであり、病気の方をターゲットにしているわけではないということです。ですから、軽度な疾患があり病気のガイドラインが出ておらず指導されていない方は、食事摂取基準を意識していただければいいと思います。その際に重要なことは、1日で見たとときに少しオーバーしたりバランスが悪かったりしても、2日あるいは1週間トータルで見たとときに基準に合うような数字になっていれば大丈夫という考え方になります。宴会やお祝い事があつたりすると、エネルギー摂取量が多い日が出てくると思います。ですから、それは1週間くらいの平均的な摂取レベルで考えていただければと思います。あとは口から摂取したものであるということです。最近少し問題なのは、健康補助食品というサプリメントがあります。タブレットで摂取しても経口摂取になりますので、その摂取量はケアしていただきたいと思います。摂り過ぎたら問題というものもあります。

食事摂取基準では、エネルギーの基準値は1つ示されています。エネルギーが少ないとやせてしまい体調が悪くなり、弱くなります。低栄養の状態になってしまいます。多い場合は肥満となって、まずは健康障害を起こします。ですからエネルギーの摂取量の基準は1点しかありません。これに対して、栄養素は34個の栄養素について、目安量、推奨量、推定平均必要量という、不足しないようにこれ以上摂りましょうという基準があります。また他にも、過剰な摂取によって障害を起こすレベルが耐容上限量で決められています。これが決められてきた背景にはサプリメントがあります。摂り過ぎてしまうことによってアンバランスが生じ、栄養障害、健康障害をきたすということです。また目標量も定められ

ており、これは生活習慣病の予防のための基準です。ですから、栄養素に関する基準というのは、不足しないようにする基準値、過剰リスクのために作られた基準値、生活習慣病を予防するための基準値の3つがあるということは意識しておいてください。推奨量や目安量より少し多めを摂取することが良く、耐容上限量に出来るだけ近づかないことが重要です。耐容上限量以上の摂取量は人類の未体験ゾーンといわれる部分になります。当然そんな過剰な摂取レベルはあまり症例がないわけですね。誤って過剰摂取してしまって健康障害を起こした報告例などから耐容上限量を決めていきますが、人によって体質や遺伝ケースが違いますので、人によっては摂取レベルが耐容上限量より低い値でも健康障害をきたす可能性があります。ですから、できるだけ耐容上限量に近づかないようにしていただきたいと思います。

生活習慣病の予防で最初に出てくるものは食塩です。塩分の必要量は1日1.5g程度と言われています。しかし、日本人の現在の摂取量は、地域によって若干異なりますが、10g前後です。高血圧予防の観点で言うと6gくらいに下げたいという思いがあります。でも日本食の基本は醤油文化であり味噌文化であるので、下げるのは非常に厳しいです。ですので、当面の目標として7gから8gを目標にし、血圧が高い方については6gという数字が提案されています。