

■一人ひとりが賢く食べましょう

何のための食生活の改善なのかということで、最終目標は“一人ひとりが健やかな生活を過ごすために”ということだと私は思います。“一人ひとりが”ということであると、遺伝子の話もしましたし、生活スタイルや生活パターンによっても違いますし、人生の価値観も違いますよね。だからその辺りも本当は個人個人で考えていかなければならないのです。遺伝的な要因がある中での自分の生活パターンによるということです。

遺伝的な話については、先ほどBMIの話をしましたけれども、BMIの標準が何故22なのかというと、BMIを横軸にとり合併症を起こしている数を縦軸にとったグラフはJカーブを描きます。BMIが高いと合併症を起こしやすくなり、低いとやせの関係で栄養障害、健康障害を起こしやすいということです。そして障害や病気を起こす確率が一番低い値を調べたところ、男性も女性も22であったということです。この値は日本も海外も一緒だったのですが、BMIがいくら以上になると合併症を起こしやすくなるのかという基準を決めたときに、諸外国（白人）は30でした。30くらいになると合併症の頻度が2倍になります。しかしアジアの人達の合併症の頻度が2倍になるのは25でした。アジアの人達は超肥満でなくても、25くらいでも合併症を起こしやすいということになります。ですので、日本人の場合は少し太り気味くらいでも要注意であり、メタボ対策を始めましょうということになっています。そのことを知っておいていただければと思います。

体の中の健康状態や栄養状態を評価するために、科学の進歩、医療の進歩によって、骨密度であったり、正確な検査方法であったり、食事の状況や疫学調査など様々なことが実施されていますし、身体活動を評価するためにも体組成であったり、心肺機能であったり様々なものが検査される時代になりました。その中で体質も遺伝情報として評価される時代になってきています。遺伝子情報からテーラーメイドの（個人差に配慮した）栄養管理を実施しましょうということになってきています。例えば、摂取している食事の内容が全く同じであったとしても、人間が違えば遺伝子の状況も違いますし、身体機能が低下している方と運動をずっと続けてきて活力のある方とではまた違いますし、医療を受けているか受けていないか、あるいは薬を飲んでいるか飲んでいないかによっても違ってきます。臨床の評価（身体機能、医療・医薬品の摂取状況等）と個人差の評価（遺伝子多型による修飾）が食事と相互に作用し、個人の体の中の代謝状態が決まります。ですから単に食事だけではなく、身内に高血圧になった方がいらっしゃるとか、心筋梗塞を起こした方がいらっしゃるなどという観点で見ただけならば、それをより注意しなければいけないということになります。また人生の価値観、ポジティブな考え方をする方とネガティブに考える方では、同じ食事をしていても体の代謝状態が変わります。子供のことで考えると、個食というものが非常に大きな影響を与えるということです。また朝型・夜型などの生活スタイルや、またその生活スタイルが日によって変わることによる生体リズムの変化で、当然ホルモンバランスも変わってきますし、そういう状況で同じ食事をしていても代謝状態は変わります。ですからトータルの食事管理をしていかなければいけないということであり、食事というものはそういうものであるということです。

私達は最終的なバランスを、主食・主菜・副菜といった食事のパターンでしか確認できないわけですから、これを維持しながら長期的なスパンで体重変化や自分の健康状態を、

感覚で構わないですから、管理していきましょう。“賢く食べましょう”ということで、健康保持・促進のための食事ということを意識していただいて、ご自分の食生活を見直していただけるきっかけになれば幸いです。