

開催日：平成28年1月16日（土）

会場：エル・おおさか南館 5階 南ホール

## 講演 I 「野菜と健康」

### ～日本型食品と植物性食品の話～

講師 中村学園大学院栄養科学研究科 中村学園大学 栄養科学部  
教授 太田 英明先生



はじめに、食と健康と寿命を人口動態調査の結果より見ていくと、H17年より死亡者数が出生数を上回り国際的にも例を見ない急速な高齢化を経験中で、平均寿命も伸び、健康寿命との差もある。寝たきり人口も増加、原因の38%を脳血管疾患が占めている。国民医療費も増加の一方である。

#### 国民の健康状態

肥満者（BMI  $\geq 25$ ）も増加傾向にある。肥満は、健康状態に相関している。

血圧は、加齢で上昇傾向にある。Naは血圧を上昇させるので、食塩の他、調味料に含まれるNaを考慮する必要があり、日本型食生活の盲点である。なお、野菜や果実に含まれるKは血圧を下げる。

運動習慣のある人は増えてきているが、平均歩数も1万歩に達せず、メタボ予防の観点からも是非運動をすすめたい。また、喫煙習慣、飲酒習慣にも気をつけて行きたい。

#### ガン予防とメタボリックシンドローム予防

正常細胞がガン化する過程には、20～30年かかる。DNAが傷つき促進される。野菜・果実の抗酸化成分が、この過程の抑制に働く。

ガンなど生活習慣病予防に望ましい食生活は日本型の食事、食材が豊富で、鮮度を意識していることである。

野菜は、1日350g以上、3食に取り入れる。野菜果実の摂取量を増やせばガン・生活習慣病は減ると思われるが、実際には摂取量は減っている。

#### 植物性食品の効用

内部被曝の予防と野菜果実について、チェルノブイリ原発事故の際に、リンゴペクチン製剤の投与により被曝した子供たちの放射線量の相対的な減少がみられた。沖縄特産品であるシークワサーの加工品の機能性成分が血糖値上昇抑制、肝炎抑制効果を持つことが報告されている。

#### $\beta$ -クリプトキサンチンの効用

$\beta$ -クリプトキサンチンの血清レベルが高いと飲酒が原因による $\gamma$ -GTPの上昇が低い。また、高血糖が原因による肝機能障害のリスク、脈波速度で評価した動脈硬化のリスク、インスリン抵抗性のリスク、閉経後女性における骨密度低下のリスクなどが低いという報告がある。

保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）の位置づけを踏まえた上で、その $\beta$ -クリプトキサンチンを機能性関与成分とするみかんも登場している。

終わりに最近の話題として寿命延長作用があるサーチュイン遺伝子を活性化させるレスベラトロールの話題や、TPPの影響で日本の食材に大きな変化が訪れるであろうことなどを解説して頂いた。これを機に栄養士としての活動を高めて頂きたいとのことだった。

（文責 地活 中橋悦美）