

「健康寿命」を延ばそう！ —食生活の基本をチェック—

農学部食品栄養学科
(管理栄養士養成課程)
教授 村上 哲男

毎日の食生活ががんや循環器疾患、動脈硬化、骨粗しょう症などの生活習慣病の発症に大きく関与していることは疑う余地もありません。このような生活習慣病は、悪しき習慣を積み重ねた結果であり、悪い習慣を改めれば誰でもある程度は予防できるはずですが、現状を振り返ってみると事態はむしろ悪化の方向にあります。歳をかさねても人それぞれに生き甲斐のある生活を楽しみ、活動を続けるために健康であることが必要です。いたずらに氾濫する食情報に惑わされ自分が食べる物すら選べない時代です。私たちは、健康の維持や増進のためにも、礎となる「食」のあり方について真剣に考え、「運動」、「休養」と調和させながら自分の生活環境に最も適したヘルスパラダイムを構築しなければなりません。食生活に対する余分な不安を解消し、賢く選んで食べるために本講座で栄養学の知識を学び活用して頂きたい。

【講師プロフィール】

村上 哲男 (むらかみ てつお)

近畿大学大学院応用生命化学専攻教授
近畿大学農学部食品栄養学科教授
近畿大学国際人文科学研究所教授

食品栄養学科長 (管理栄養士養成課程)
アンチエイジングセンター・副所長

[経歴]

近畿大学農学部農芸化学科卒業
薬学部助手、食品科学研究所講師、助教授を経て1997年より現職
米国バンダービルト大学医学部留学 (1989～1990)
医学博士

[学会活動]

日本栄養食糧学会評議員、日本農芸化学会近畿支部評議員、
疾患モデル動物学会評議員、日本体質医学会評議員、
小児栄養研究会運営委員、

[研究テーマ]

生活習慣病の栄養による予防
妊娠期・胎児期の栄養摂取と成人病の発症
血圧、糖尿病の予防に関わる食品の機能性の探索

[専門分野]

栄養学、栄養機能学

近畿大学公開講座2008
アンチエイジングセンター

第2回市民公開講座
「健康寿命」を延ばそう！
一食生活の基本をチェック

近畿大学農学部食品栄養学科
教授 村上哲男

「生活」や「健康」の質の指標

「健康寿命」

1970 アメリカが提唱

WHOが導入

日本人の健康寿命
(WHO: 2000)

男性 71.9歳 **世界最長**
女性 77.2歳

平均寿命
男性 77.7歳 女性 84.6歳

「伝統的な低脂肪食のために心疾患が少ない」

日本人の健康寿命の今後

戦後の喫煙人口の急増、高脂肪食の増加

食習慣の変容
肥満の急増
喫煙率の高さ
検診受診率の低迷

男性を中心に伸び悩み

望ましい人生

「活動寿命」と「生物寿命」が一致

P. P. K.
ピンピンコロリ

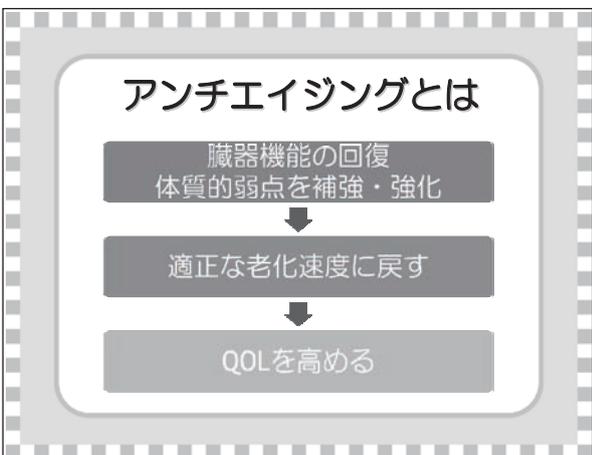
人間の欲望

豊かさ
不老長寿
名誉
地位
食べ物
薬

生活が豊かになると
加齢という生理現象
に対しブレーキを
かけたくなる

アンチ・エイジング

抗加齢



アンチエイジングの栄養学

美しく 若々しく 元気で

長生きしたい

要望に応える

健康寿命と食生活の変遷

平均寿命・健康寿命
世界のトップレベル

日本型食生活

多品目のおかず

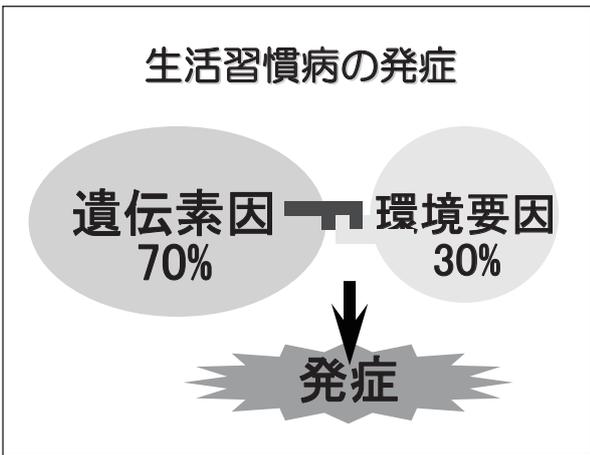
伝統的な食品はよかったのか？

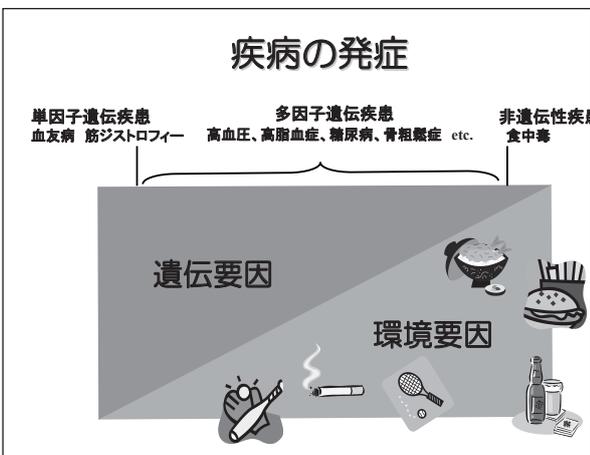
50年前の日本人…短命

低栄養

- 乳児死亡率が高い
- 幼児・学童の成長が悪い
- 免疫能の低下…感染症







健康をつくる条件

食事 運動 休養

バランス

↓

効果がUP

栄養素の処理 代謝がよりよい状態におかれること

時間栄養学



時計遺伝子

生活リズムと食生活

生体の周期リズム

サーカディアン・リズム

約1日のリズム

明暗のサイクル
明暗, 気温, 湿度 . . .

昼夜変動
摂食のサイクル
3回 / 1日



朝食は何故大切か？

朝食は

一日のリズムを整える

ぶどう糖 → 代謝系のスイッチ

ON

摂食時刻に対応して生体がスタンバイ



早寝、早起き

しっかり朝食

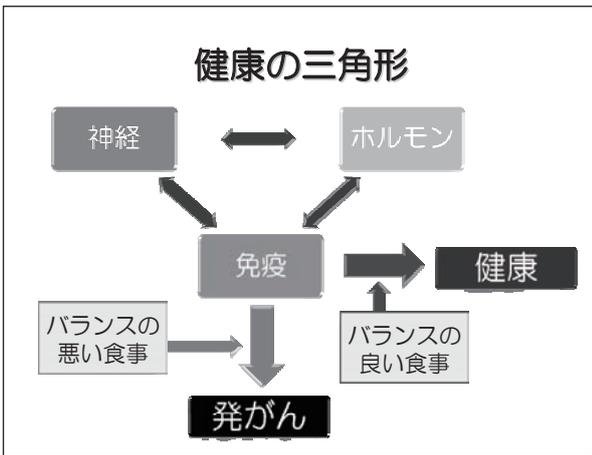


体内時計のリセット

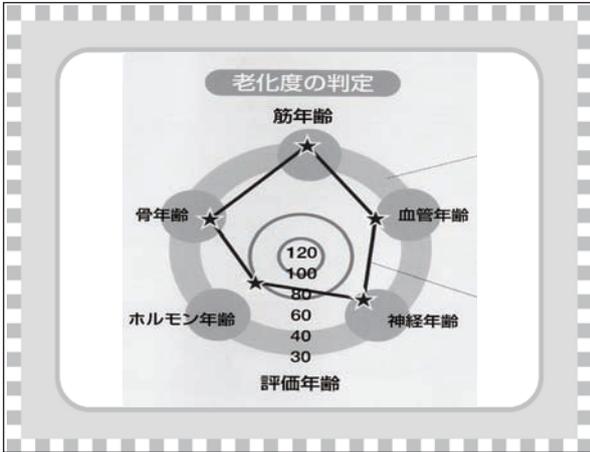


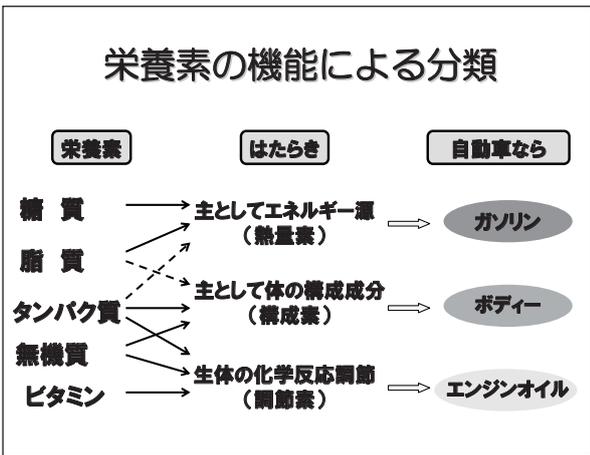
明・暗の「めりはり」をつける











食物中の非栄養素の栄養

- ≫≫ 食物繊維
- ≫≫ 抗酸化物質

生命活動に必要不可欠の栄養学

45-50種類

1つでも不足状態が長期間持続
健康を害し、寿命を短くする
食品をまんべんなく、適度にとる

**すべての栄養素を
適正に供給してくれる食品はない**

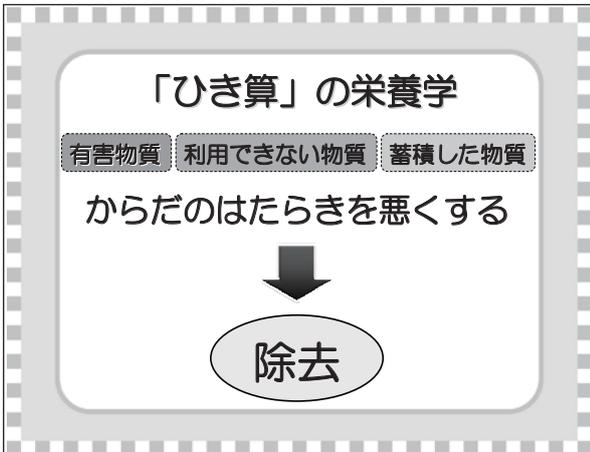
**健康維持
・増進** ・完全に良いものはない
・完全に悪いものもない

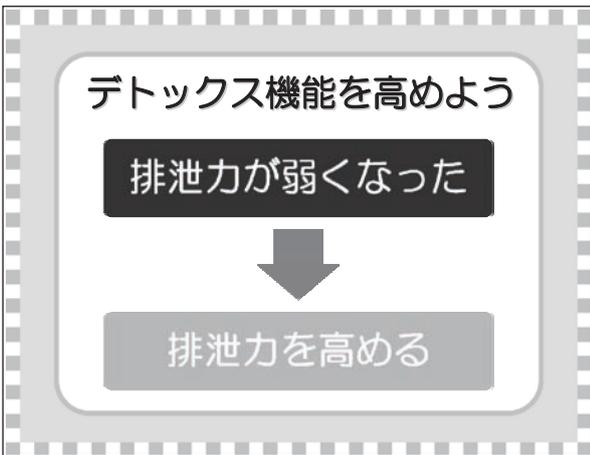
**不老長寿
の解決** ・雑食性
・いろいろなものを適度
に食べる

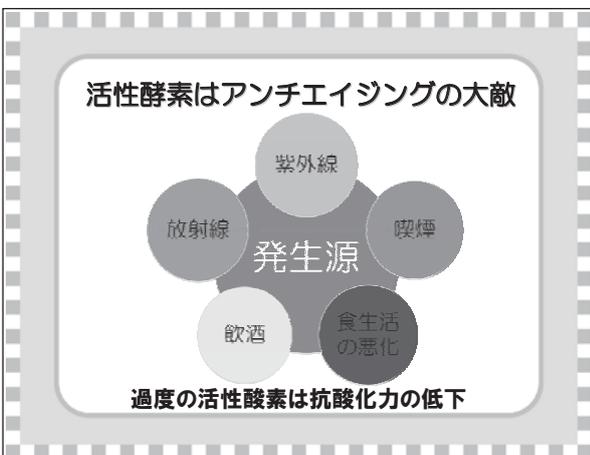
現代栄養学の特徴

「たし算」の栄養学

不足する栄養素を補う
ビタミン
ミネラル 他







一生の食材は、いかほどか？

なんと70トン!!

コメ 6,000kg(ご飯11万杯)

小麦 2,600kg(食パン7,000斤)

砂糖 300kg

油脂 540kg

豆類 2,100kg

魚介類 3,000kg

肉類 2,200kg
(牛6頭)

卵 1,300kg(37,000個)

牛乳 3,400kg(17,000本)

野菜類 7,500kg

海藻類 177kg

果物類 3,800kg

活性酸素は万病のもと

活性酸素を発生させる原因

紫外線、排気ガス、薬剤、X線、
過激な運動、喫煙、過食、ストレス

活性酸素

ガン、高血圧、
高脂血症、
糖尿病といった
生活習慣病など、
ほぼ全ての疾患、
老化現象

活性酸素を抑える因子

食品やサプリメントに含まれる抗酸化物質
抗酸化力をもつ体内の酵素 (SOD、CAT、GFX)

ファイトケミカルが
病気を防ぐ

ファイトケミカル (Phytochemical)
 植物由来の抗酸化栄養素
 色、香りの成分

強力な抗酸化物質としてはたらく



Copyright©2008 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.

抗酸化役割が違う

写真：カゴメ株式会社ホームページより引用



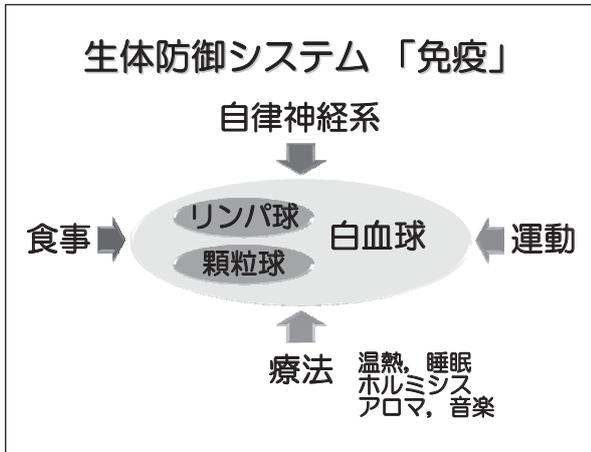
**ポリフェノールは
現代人の日傘**



免疫力はアンチエイジングの鍵

「免疫」

生体の防御機構



老化による
免疫力の低下は避けられない

食事を中心とした
食生活に気を配る

腸内細菌のはたらき

善玉菌 (ビフィズス菌・乳酸菌など)	悪玉菌 (大腸菌・腸球菌・ウェルシュ菌など)
病原菌の感染に対する防御	病原菌の感染、免疫力の低下
ビタミンB群、ビタミンKの合成	発ガン物質の生成
消化・吸収を助ける	腸の蠕動運動の減少
食物繊維の分解	便秘になりやすい
発ガン物質の不活性化	有害物質を作り、腐敗させる

腸内環境の改善

プロバイオティクス

シンバイオティクス

プレバイオティクス

プロバイオティクス

「腸内フローラを改善し、ヒトに有益な作用をもたらす」

乳酸菌

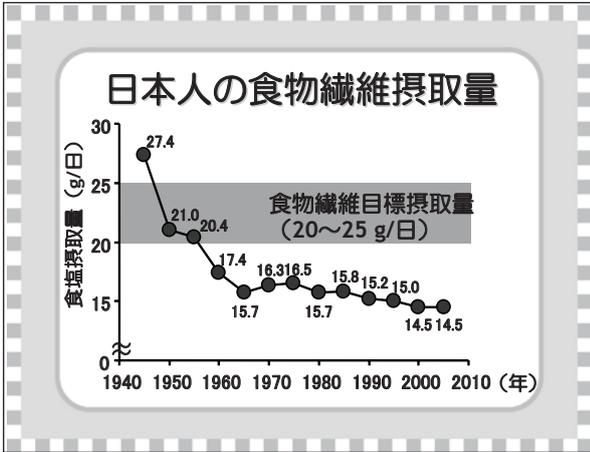
- 1) 免疫力を高める（免疫グロブリン）
- 2) 制ガン作用（NK細胞）
- 3) 整腸作用
- 4) コレステロール、中性脂質の低下
- 5) Ca, Mgの吸収促進
- 6) 細菌、ウィルスの増殖を防ぐ

プレバイオティクス

消化管の有用菌（ビフィズス菌）

●選択的に増加 ●活性を高める

腸内菌叢のバランスを調節

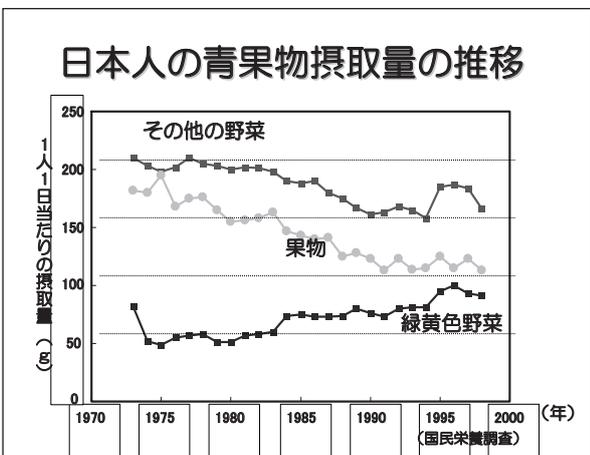


食物繊維の必要量

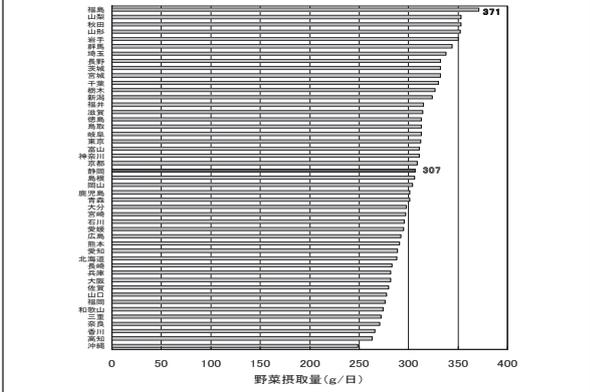
目標摂取量 (成人)
20~25 g/日

WHOの推奨量
27~40 g/日

摂取割合
不溶性食物繊維 : 水溶性食物繊維
3 : **1**



野菜の1日摂取量 大阪府は39位（47都道府県中）！



デトックスの重要なポイント

「毒を消す」

活性酸素の発生源を除去
腸内細菌のバランスをはかる

↓

からだにいいものを取り入れる

アンチエイジングのための
食生活の基本

1. 過剰栄養にも低栄養にもならない
2. 多品種を適度に食べる
3. 規則正しくおいしく食べる



安易な健康食品の利用

STOP

栄養・運動・休養
健全な食生活

食生活指針の策定

(平成12年：農林水産省)

心身ともに健康で豊かな食生活の実現

実効性のあるもの

「食事バランスガイド」

個人、家族の食生活の見直し
(小売店、外食の場で日常的に活用)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドの活用方法

例えば、
スパゲティ・ミートソース

健康長寿の近道は 食生活の改善

-魔法の薬も食品も存在しない-
近代医学と栄養学が下した結論

