

# 和食と健康

【1975年型日本食に見る健康有益性】

日本人の平均寿命は着実に伸長し、世界保健機関(WHO)が発表する世界保健統計において、女性は長年世界首位を守り、男性も上位をキープするなど「長寿国・日本」として知られています。日本人の平均寿命が延びた理由のひとつとして、日本ならではの生活の影響が大きいと考えられ、世界中で「日本食」の研究が盛んに進められています。

その一方で、近年の日本では、体に有効と考えられ

パン＋肉食中心の米国  
御飯＋魚食中心の日本  
食事の違いから見えてきたこと

日本人の食事が海外の食事と比べて健康に有益であるかを調べるために、日本食と米食を比較する実験を行いました。まずは管理栄養士の指導の下に、日本人と米国人の国民栄養調査に基づいて、摂取エネルギーを揃えた1週間分(21食)の献立を作成しました。日本食は、御飯、刺身、煮物、納豆、味噌汁など、米と魚食を中心に、サンドウィッチやスパゲティなどの洋食も加わっているのに対し、米食は、フライドチキン、フレンチトースト、

る食材や成分にばかりに注目が集まりがちで、一過性の健康食ブームを繰り返しています。長寿の国を牽引してきた先人や高齢者たちは、科学的な根拠を得ずとも、日々の食事で健康を維持してきたはずで、東北大学大学院農学研究所の都築毅准教授率いる研究グループは、個々の食材や成分の機能性に着目するのではなく、食事全体を丸ごと評価するという視点からの調査で、日本食の健康有益性を見出しました。

ハンバーガー、コーラなど、パンと肉食が中心の献立です。これらを調理した食事を乾燥・粉碎し、日本食と米食ごとに21食分を混ぜてラット用のエサにしました。そしてラットを日本食群と米食群の2群に分け、それぞれのエサを与えて3週間飼育した後、両群のラットから採血し、肝臓を採取して比較しました。その結果、日本食群のラットの方が、糖質・脂質代謝が活発化しており、細胞に負荷が少なく、酸化ストレスも低いことがわかりました。また、日本食は米食と比べてコレステロールを排せつする能力が高いことが示され、脂質が蓄積しにくいなど、日本食の方が健康に有益であることが明らかになりました。

現代の日本食は  
優秀とは言えない!  
日本食を過去と現在で比較

日本食はこの50〜60年で食の欧米化が著しく、日本人一人当たりの米の消費量は1960年代から現在までに半分以下に減少し、味噌の消費量も半減しています。一方で肉類や油脂類の消費量は数倍にも増加しました。日本でも生活習慣病になる人が年々増加しているように、時代とともに内容が大きく変化していることを危惧し、いつの時代の日本食が優れた効果を持つのかを明らかにする

## 1975年型日本食の献立例

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	・ご飯 ・サケの塩焼き ・納豆 ・白菜とモヤシのみそ汁	・レースパン ・オムレツ ・ソーセージとキャベツのソテー ・果物 ・牛乳	・ご飯 ・アジの干物 ・アサリと小松菜の煮浸し ・花豆の甘煮 ・ナスのみそ汁	・トースト ・ベーコンエッグ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・卵焼き ・納豆 ・キャベツと油揚げのみそ汁 ・果物	・トースト ・ゆで卵 ・ブロッコリーのツナサラダ ・果物 ・牛乳	・ご飯 ・アサリとキャベツの酒蒸し ・納豆 ・豆腐と油揚げのみそ汁
昼食	・きつねうどん ・果物	・チャーハン ・ワカメスープ	・焼きそば ・フルーツみ豆腐	・サツマイモご飯 ・高野豆腐の含め煮 ・豚汁	・親子丼 ・紅白なます ・佃煮	・ご飯 ・ナスのそぼろ炒め ・ヒジキの煮物	・サンドウィッチ ・コンソメスープ ・果物
夕食	・ご飯 ・肉じゃが ・モズク酢 ・キャベツと卵のすまし汁	・ご飯 ・筑前煮 ・冷や奴 ・ホウレン草と油揚げのみそ汁	・ご飯 ・クリームシチュー ・白菜と干しエビのお浸し ・キュウリとヒジキの和え物	・ご飯 ・サバのみそ煮 ・五目豆 ・白菜とワカメのすまし汁	・ご飯 ・アジの南蛮漬け ・みそ田楽 ・カボチャと小松菜のすまし汁	・ご飯 ・カレイの煮つけ ・おからの炒り煮 ・里芋と大根のみそ汁	・ご飯 ・刺身 ・サツマ揚げと白菜の煮物 ・白和え