

健康的な日本食の特徴

多様性

いろいろな食材を少しずつ食べ、
主菜と副菜と合わせて3品以上。

調理法

「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで
「茹でる」「焼く」があり、「揚げる」「炒める」は控えめ。

食材

大豆製品や魚介類、野菜（漬物を含む）、果物、海藻、
きのこ、緑茶を積極的に摂取し、卵、乳製品、
肉も適度に（食べ過ぎない程度に）摂取。

調味料

出汁や発酵系調味料（酢、醤油、味噌、酒、みりん）
を上手く活用し、砂糖や塩の摂取量を抑える。

形式

一汁三菜〔主食（米）、汁物、主菜、副菜×2〕を
基本として、いろいろなものを摂取。

ための実験を行いました。

2005年から15年ずつ遡り、1990年、1975年、1960年で、国民栄養調査に基づいて、それぞれに1週間分（21食）の献立を作成。例えばジャガイモの献立でも、2005年ではクラムチャウダーやコロック、ポテトサラダに、1960年では味噌汁や粉ふきいもなどと、食べ方の違いを考慮しました。これらを前の実験同様、調理した後、凍結乾燥・粉碎・攪拌したものを、4群に分けたマウスに4週間与えました。その結果、1975年の日本食を与えたマウスの内臓脂肪量が他に比べて少なく、脂肪細胞のサイズも小さいことがわかりました。さらに遺伝子解析してみると、糖質・脂質代謝にかかわる遺伝子の発現量が増加し、エネルギー消費が活発化していました。その後、約8か月間

日本食を与えて調べたところ、1975年群のマウスでは肝臓のコレステロール量の減少、血糖値の低下が見られ、生活習慣病や老化性疾患の抑制、寿命の延伸も認められました。

1975年の日本食から健康維持に効果的な食べ方を学ぶ

マウスを用いた動物実験で明らかになった1975年の日本食の高い健康有益性が、健康人や軽度肥満者に与える影響を検討するために、1975年の日本食の特徴を明確にしました。その特徴は次の5つの要素に分けられます（左図）。

この5つの特徴を有した食事を「1975年型日本食」とし、現代食（日本人の食事摂取基準に準じた食事）とでヒト介入試験に

用いました。実験1として軽度肥満者に、実験2として健康人に、それぞれ現代食群と1975年型日本食群に割り当て、1日3食、28日間摂取する実験を行いました。その結果、実験1では、現代食群と比べて、1975年型日本食群において、BMI（体格指数）や体重が減少し、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が増加傾向を示しました。実験2では、現代食群と比べて、1975年型日本食群において、ストレスの軽減、運動能力の増加が見られました。以上のことから、1975年型日本食は、ヒトの健康維持に有効であることが示されました。

1975年型日本食の5つの特徴を再確認することで、現在の食事を見直すことに繋がります。毎日の献立に活かして、健康維持に役立てていきましょう。

こちらの本の内容を元に構成しています



『和食と健康』

日本人が育んできた「和食」。飯・汁・菜・香の物からなる基本の型が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかならない。和食はなぜ健康によいのか？ その秘密を科学的見地から紐解き、和食を取り入れた健康的な食生活を提案する。

監修：一般社団法人 和食文化国民会 監修
著者：渡邊智子、都築毅
発行：思文閣出版 定価：900円（税別）



東北大学大学院農学研究科
准教授

都築毅

つづきつよし：1975年、愛知県豊田市生まれ。宮城大学食産業学部助手、同助教を経て、2008年から現職。第13回杉田玄白奨励賞、日本農芸化学会奨励賞、日本栄養・食糧学会奨励賞、等受賞多数。主な著書に『昭和50年の食事で、その腹は引込む』（+α新書、講談社、2015年）