

食べ方上手で健康長寿

—世界と香港に学ぶ—

武庫川女子大学国際健康開発研究所所長
京都大学名誉教授
家森 幸男

世界の健康長寿のための WHO(世界保健機関)共同研究(1983～)

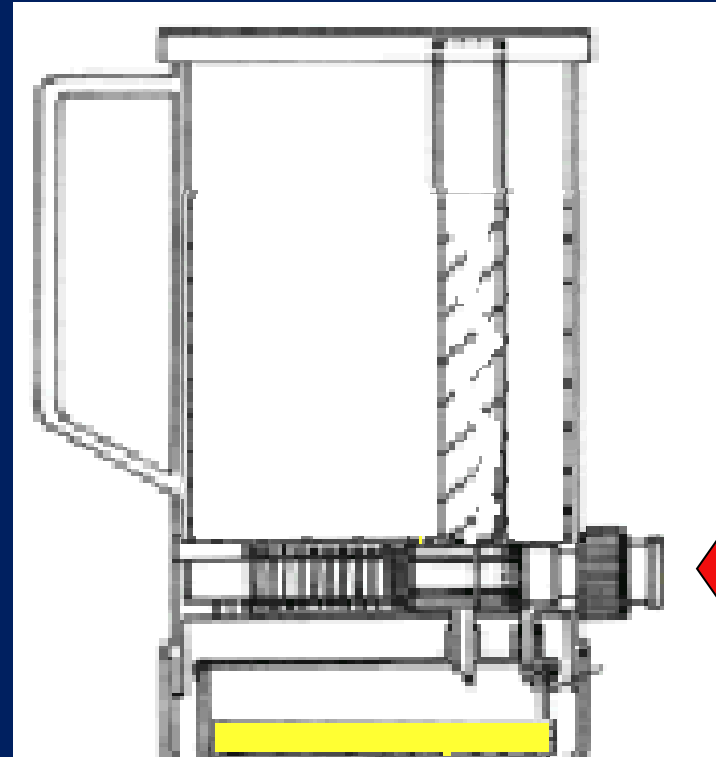
【国際共同研究マップ】



WHO CARDIAC Study 調査集団 (1985-2010)

○健康長寿食文化地域 ●短命食文化地域 ○健康長寿食文化崩壊地域

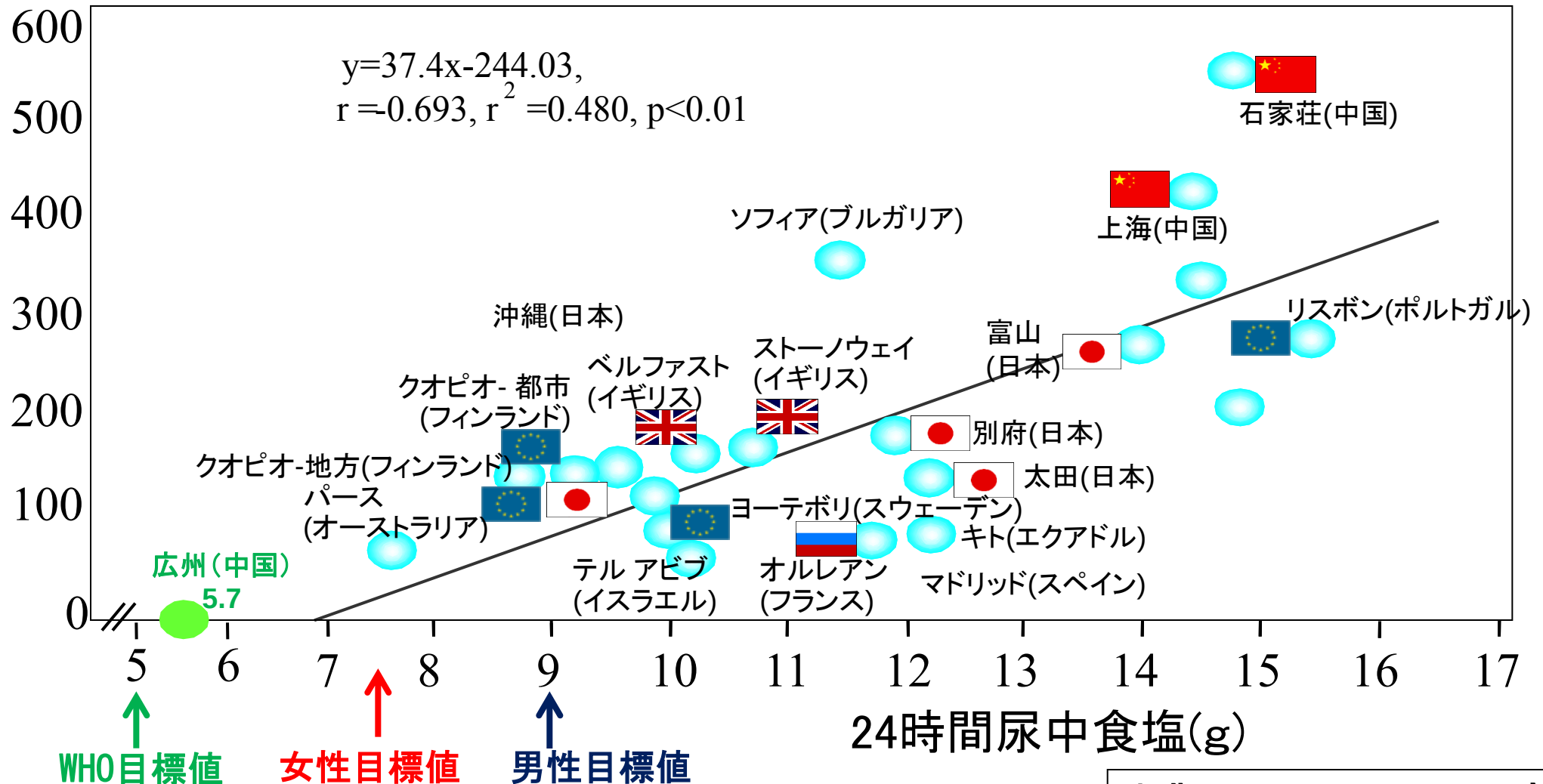
24時間採尿調査(ユリチェック)



食塩摂取量, ナトリウム/カリウム比,
大豆摂取量, 魚介類の摂取量 など

食塩と脳卒中死亡率（男性）

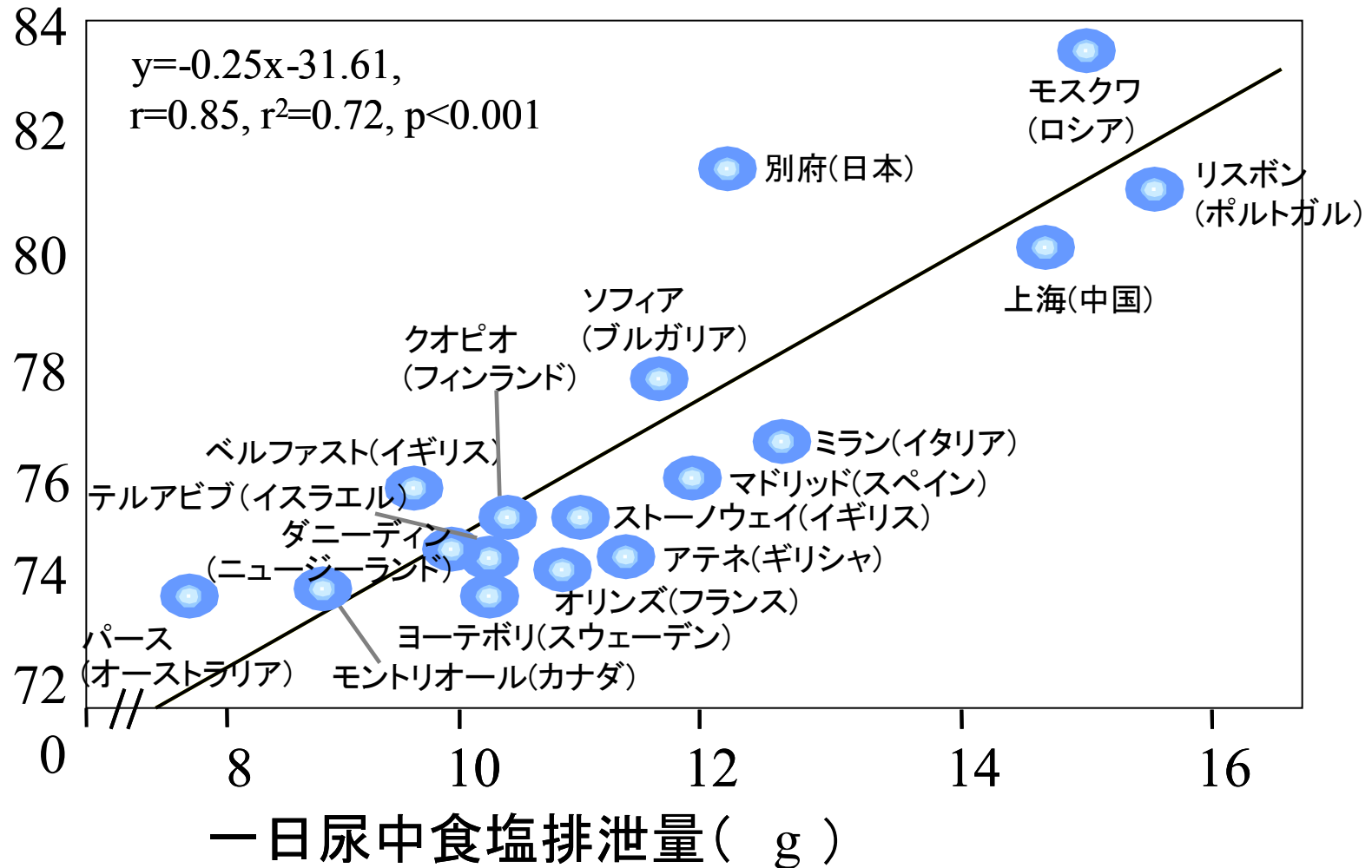
脳卒中の年齢調整死亡率（人口10万人対）



出典: WHO CARDIAC研究

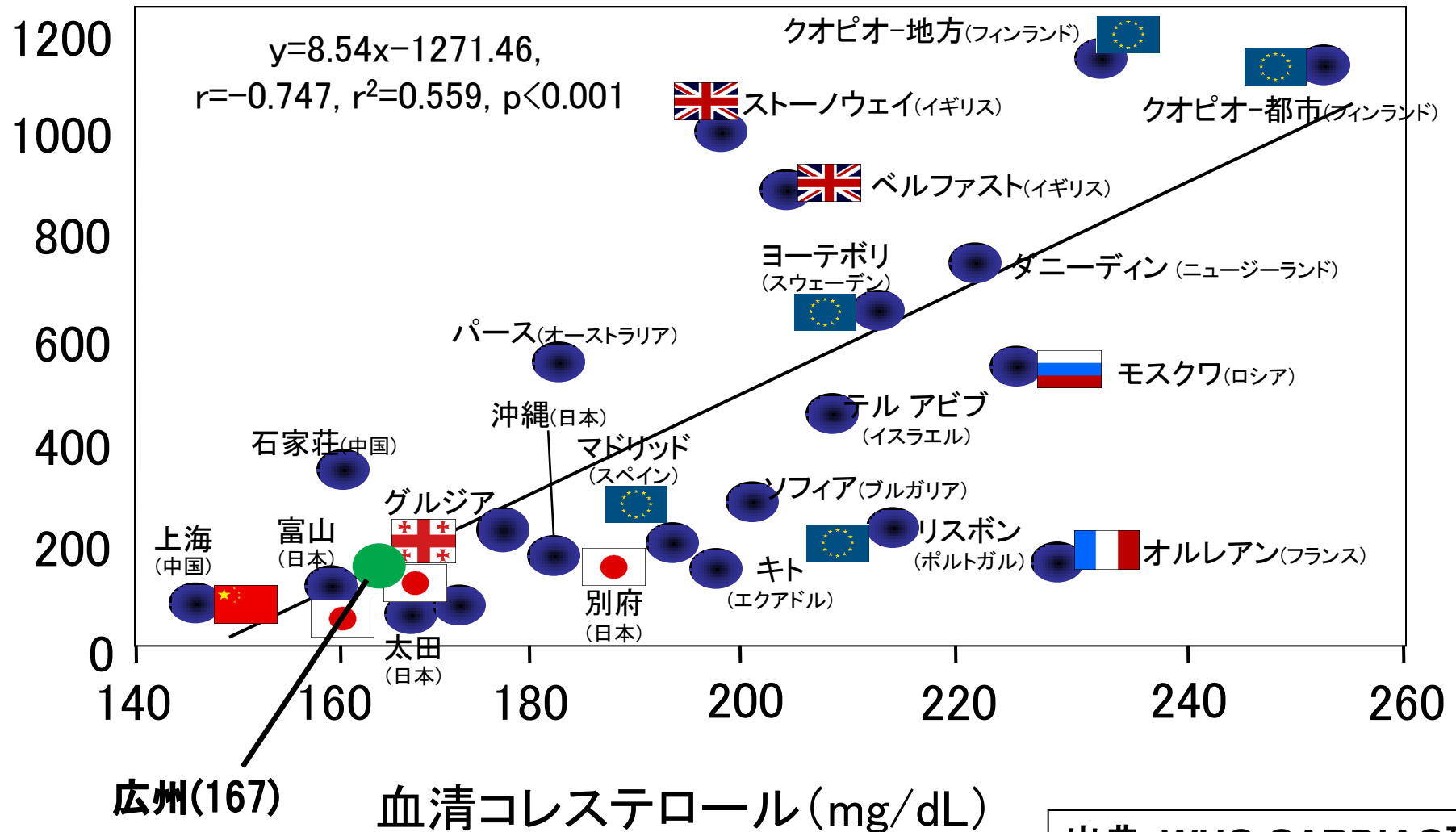
食塩と胃ガン（男性）

胃ガン年齢調整死亡率（人口10万人対）



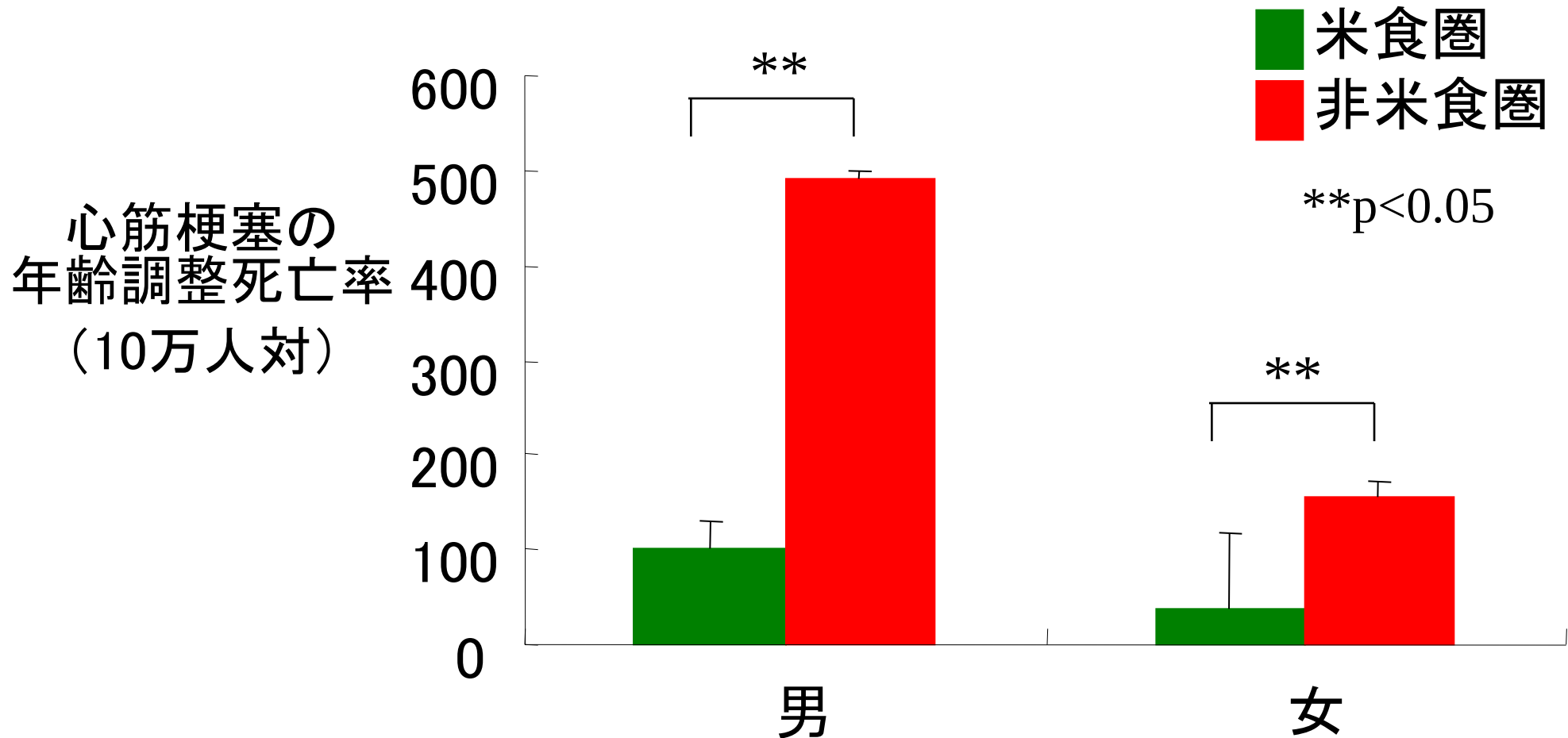
血清コレステロールと心筋梗塞死亡率（男性）

心筋梗塞の年齢調整死亡率(人口10万人対)



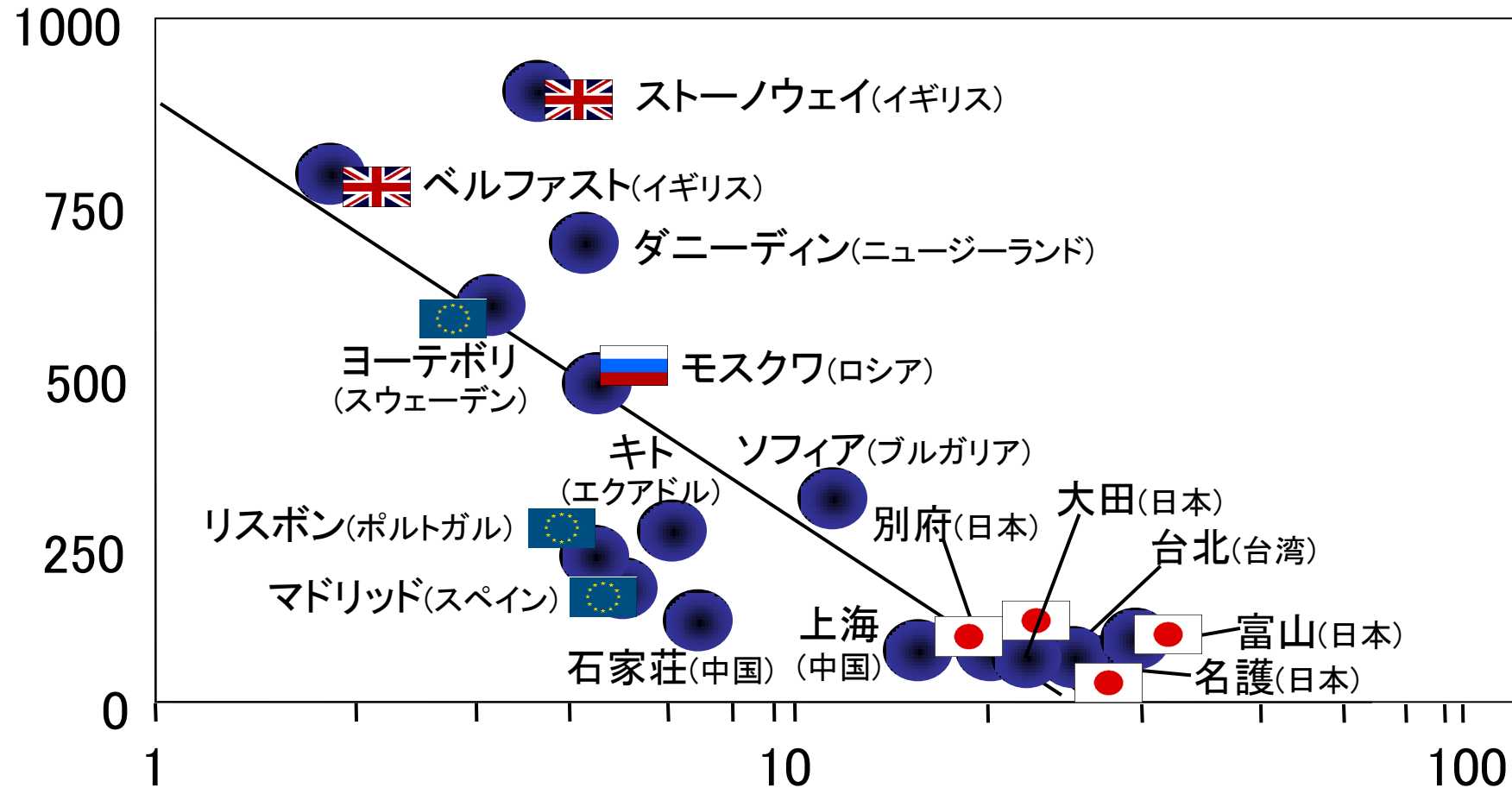
出典:WHO CARDIAC研究

米食圏・非米食圏の心筋梗塞の 年齢調整死亡率の比較



心筋梗塞とイソフラボン（男性）

心筋梗塞の年齢調整死亡率（人口10万人対）



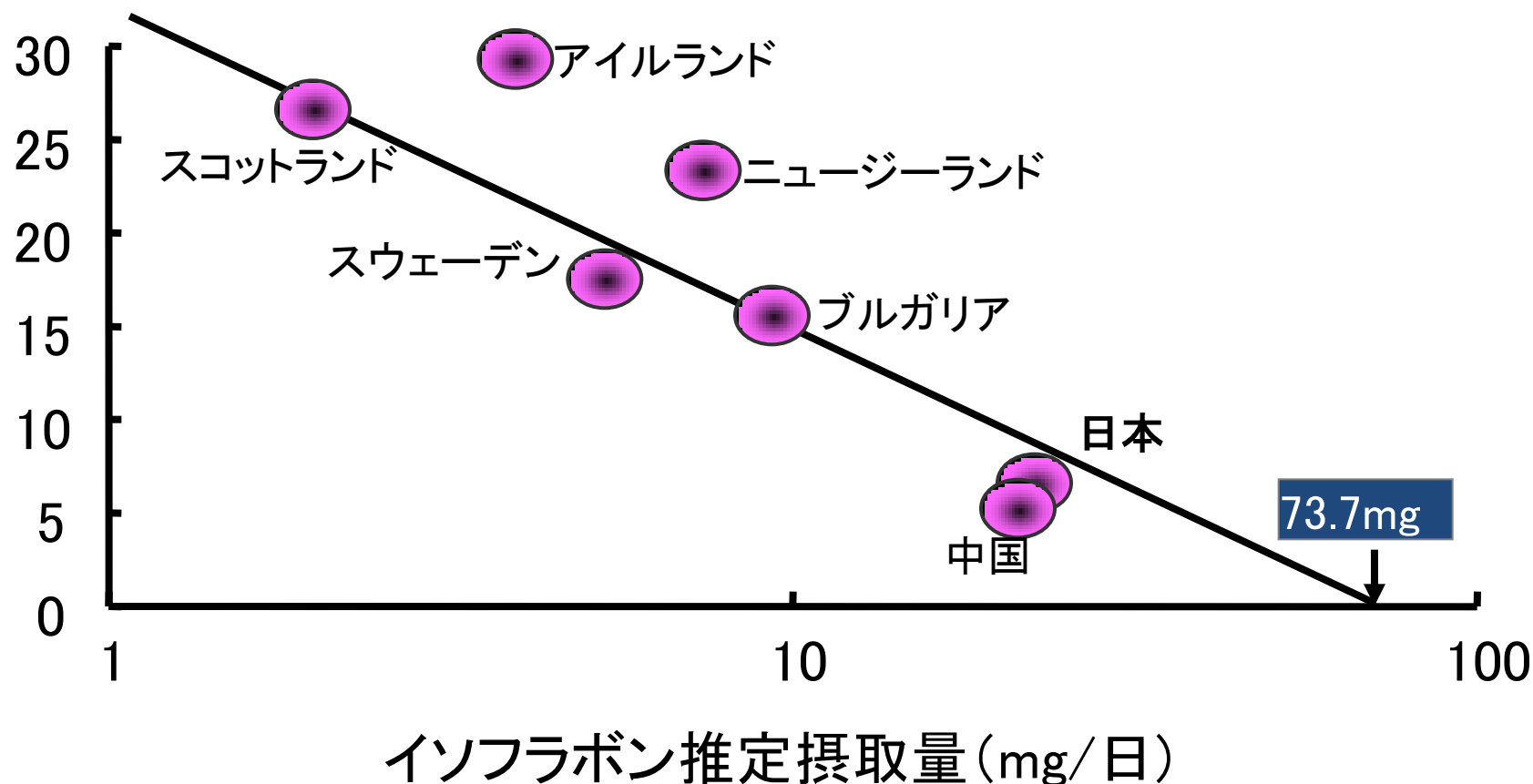
1日尿中イソフラボン排泄量 ($\mu\text{mol/日}$)

$$y = -570.2 \log x + 856.3, r = -0.766, r^2 = 0.586, p < 0.01$$

出典: WHO CARDIAC研究

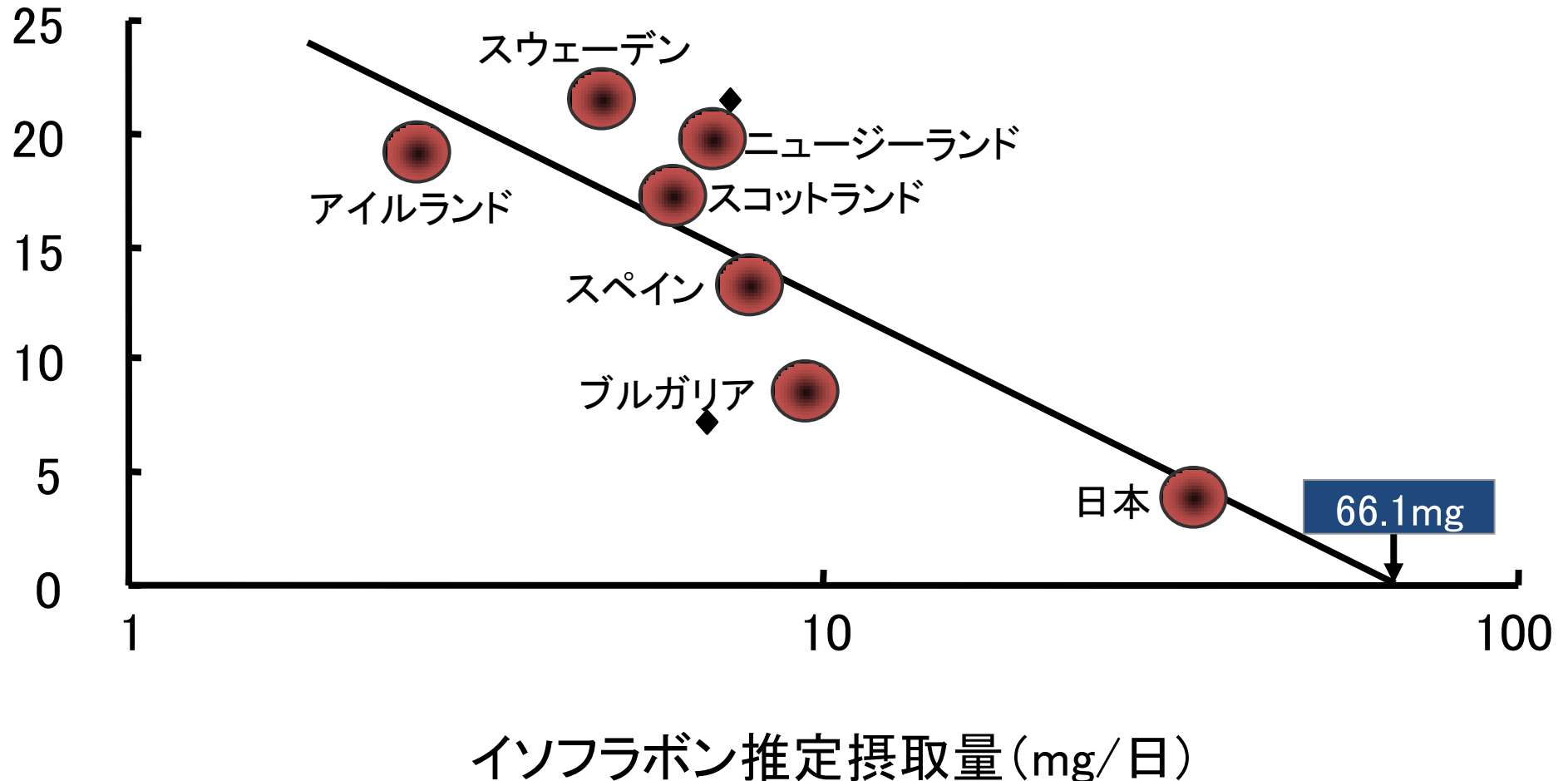
乳がんとイソフラボン（女性）

乳がんの年齢調整死亡率（人口10万人対）



前立腺がんとイソフラボン（男性）

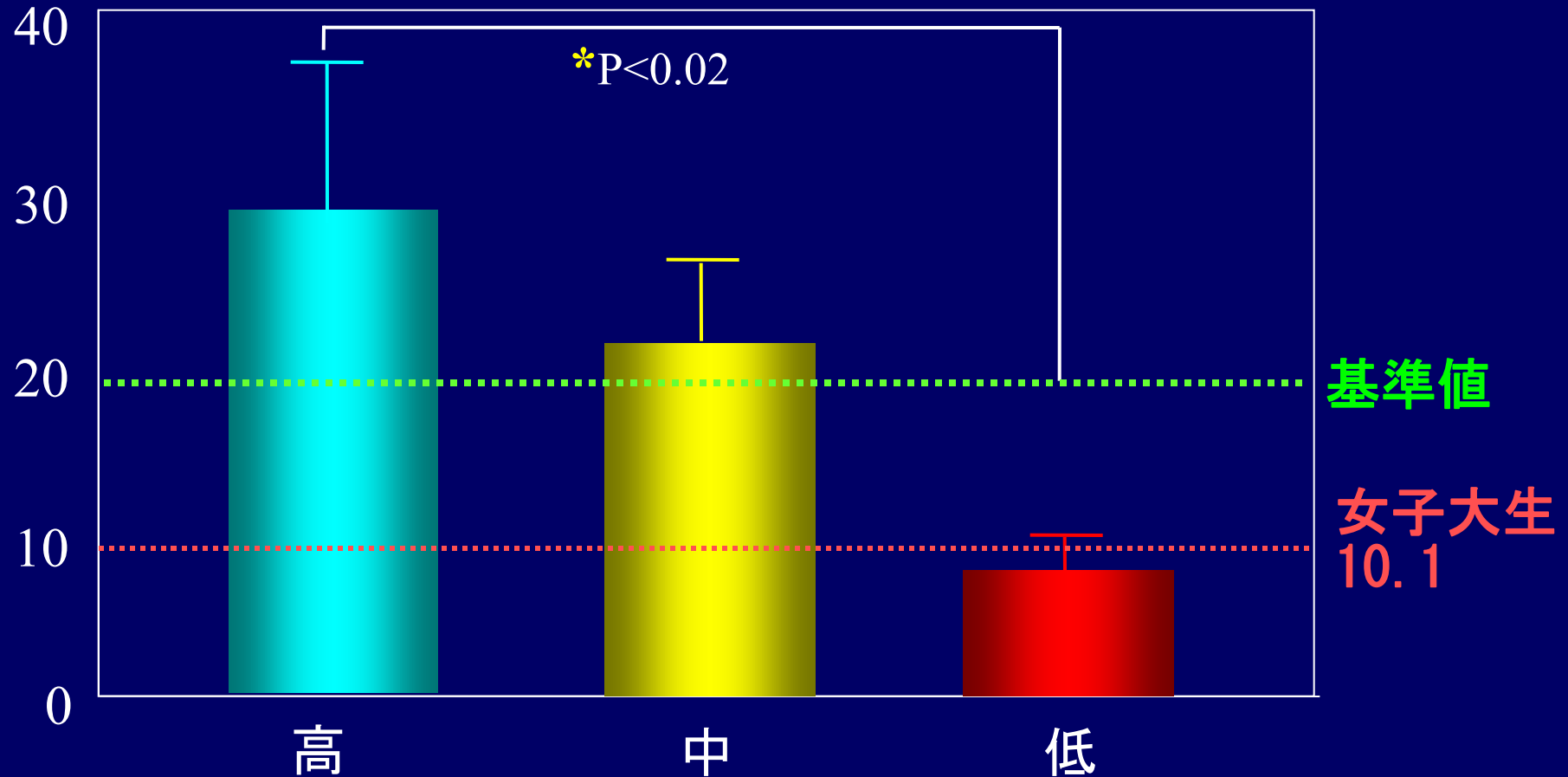
前立腺がんの年齢調整死亡率（人口10万人対）



尿中イソフラボンと骨密度

ハワイ在住日系女性(70歳代)

全イソフラボン(μ mol/日)

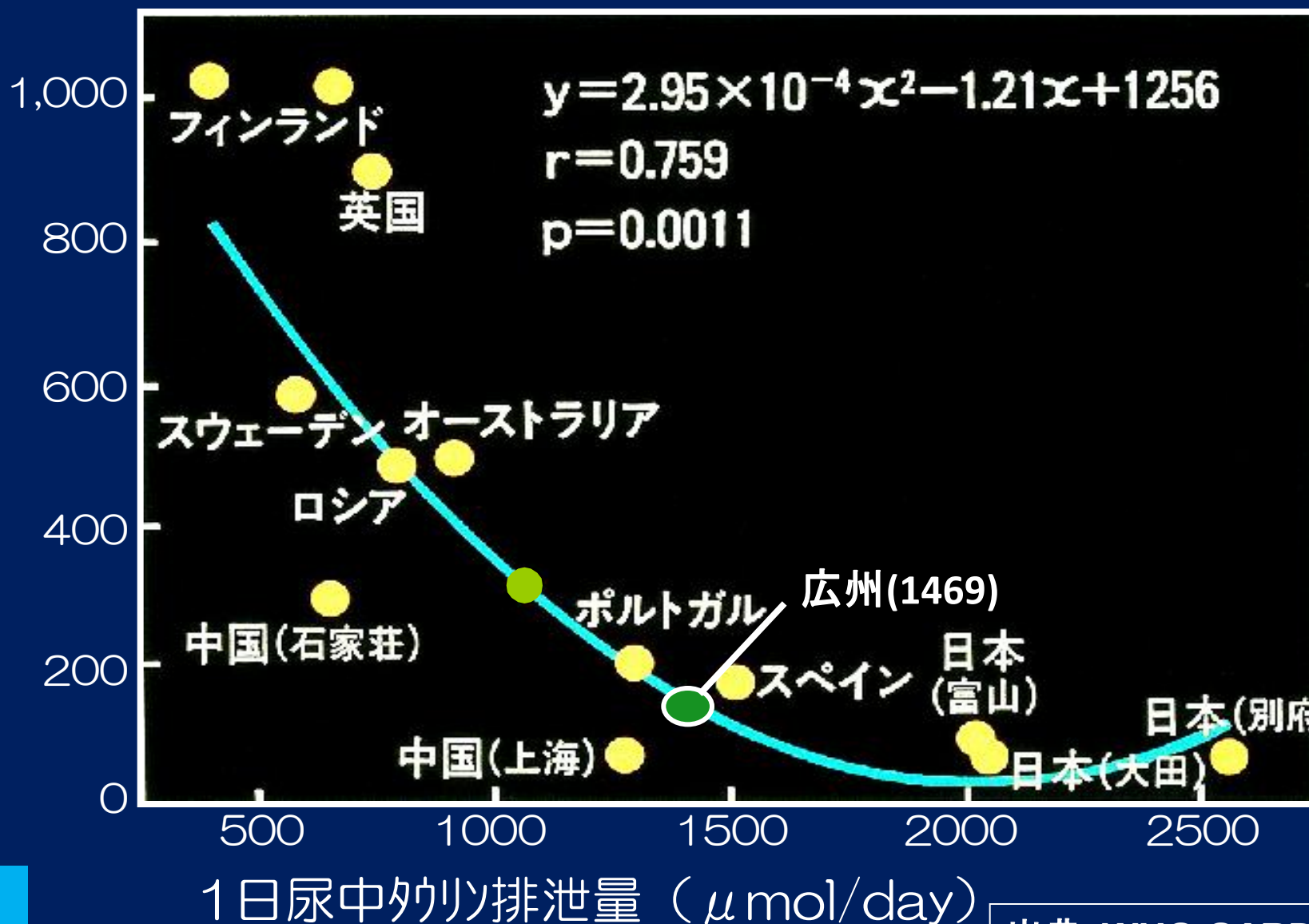


骨密度(踵骨超音波測定)

出典: WHO CARDIAC研究

尿中タウリン排泄量と心筋梗塞の年齢調整死亡率

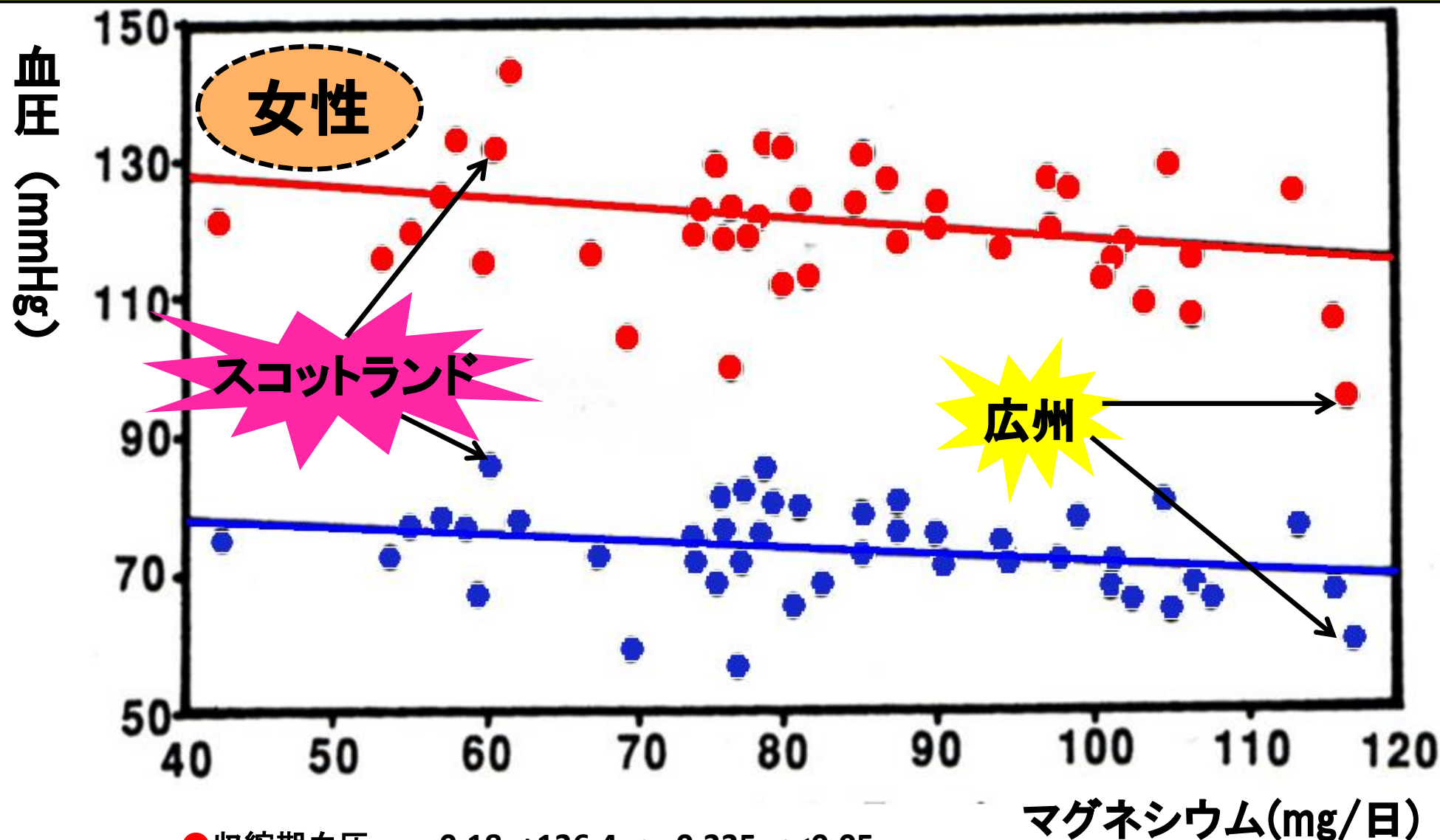
年齢調整死亡率（人口10万人対）



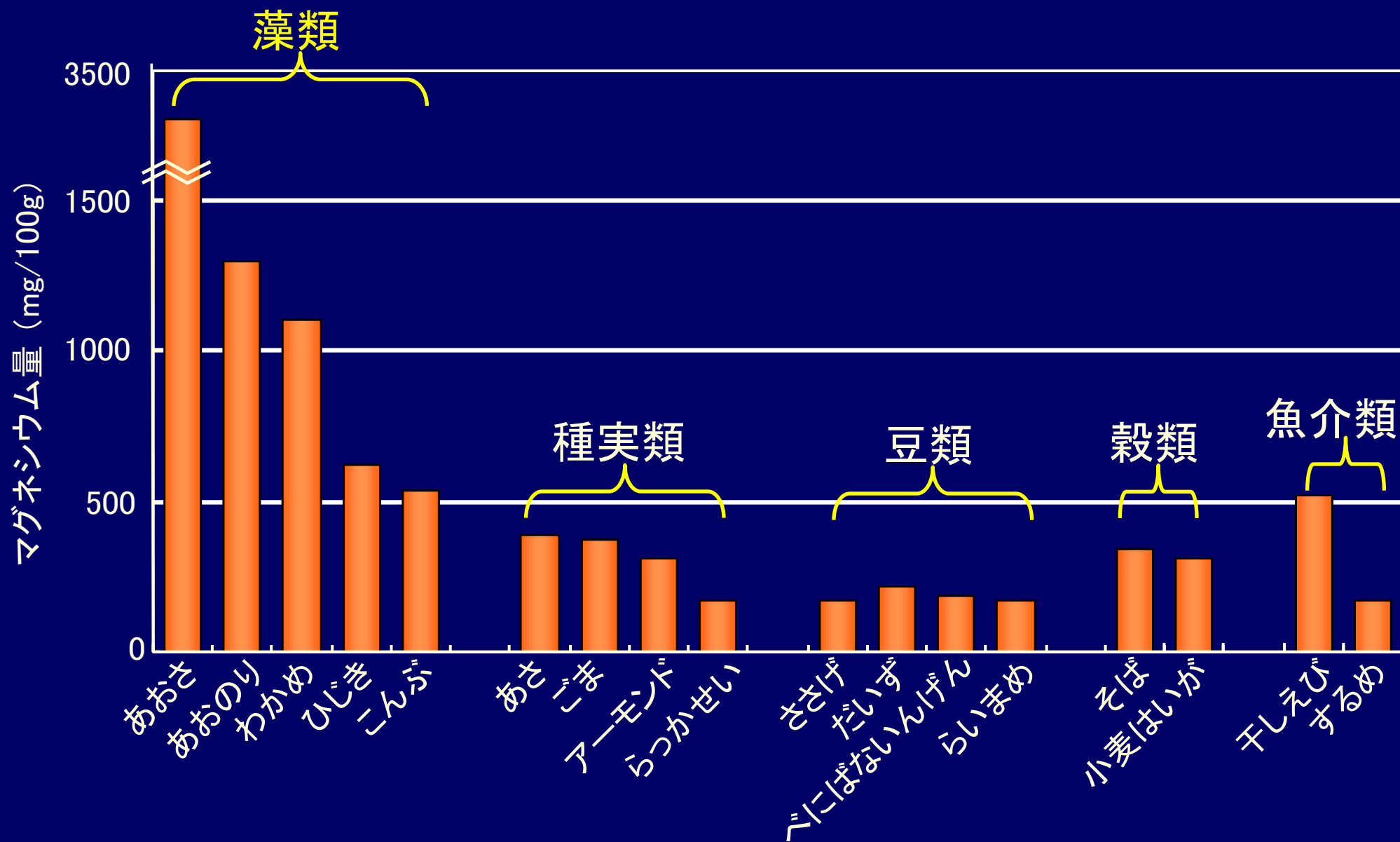
男性

出典: WHO CARDIAC研究

マグネシウムと血圧



マグネシウム含量の多い食品



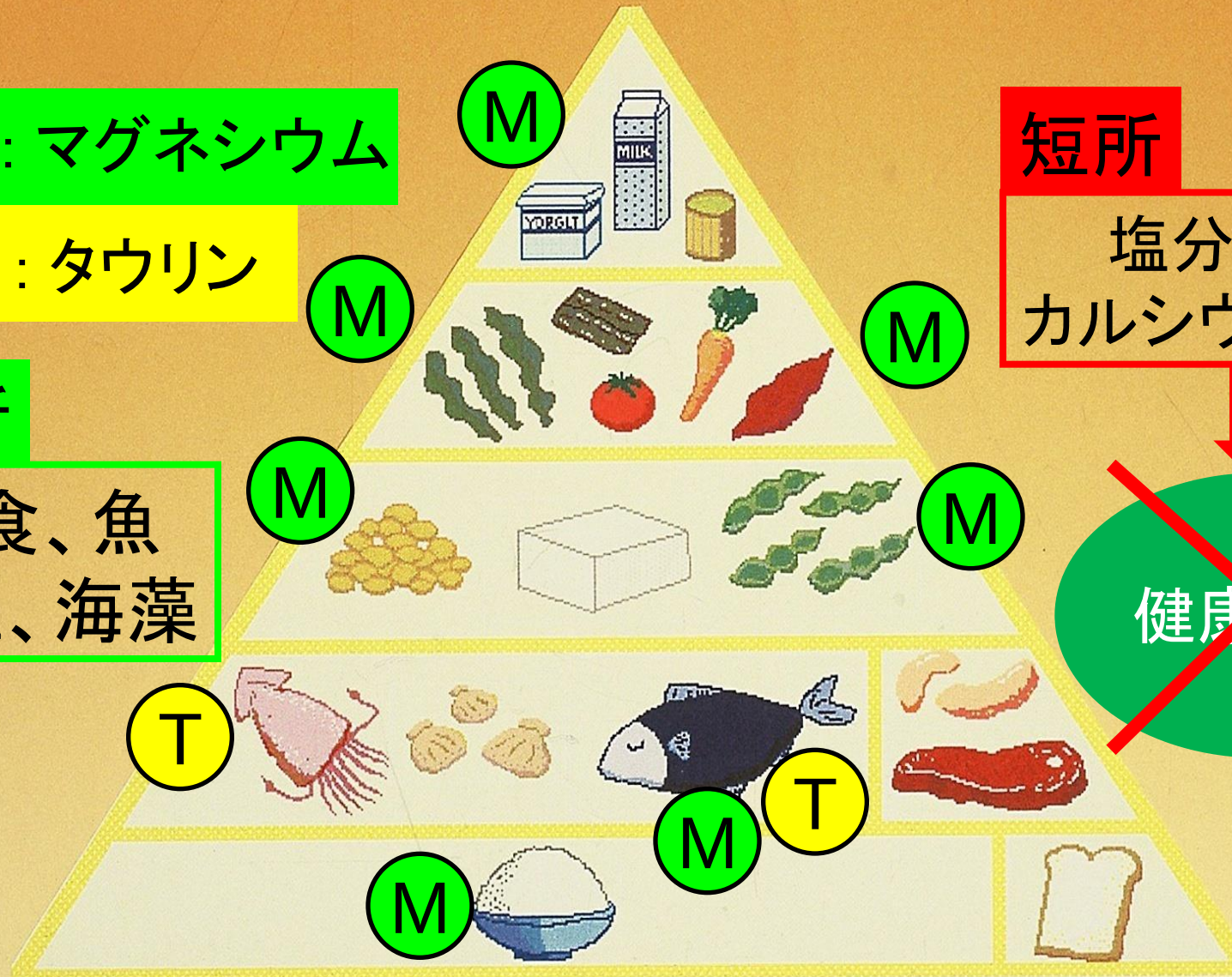
日本人の味方、日本食を世界の長寿食に

(M) : マグネシウム

(T) : タウリン

長所

米食、魚
大豆、海藻



短所

塩分過剰
カルシウム不足

健康寿命

健康寿命延伸のための上手な食べ方



0 ————— 健康寿命 —————> 72.02才

寝たきり

+

肺炎

脳卒中
(高血圧)

骨折
(骨粗鬆症)

インフルエンザ

食塩過剰

カルシウム不足

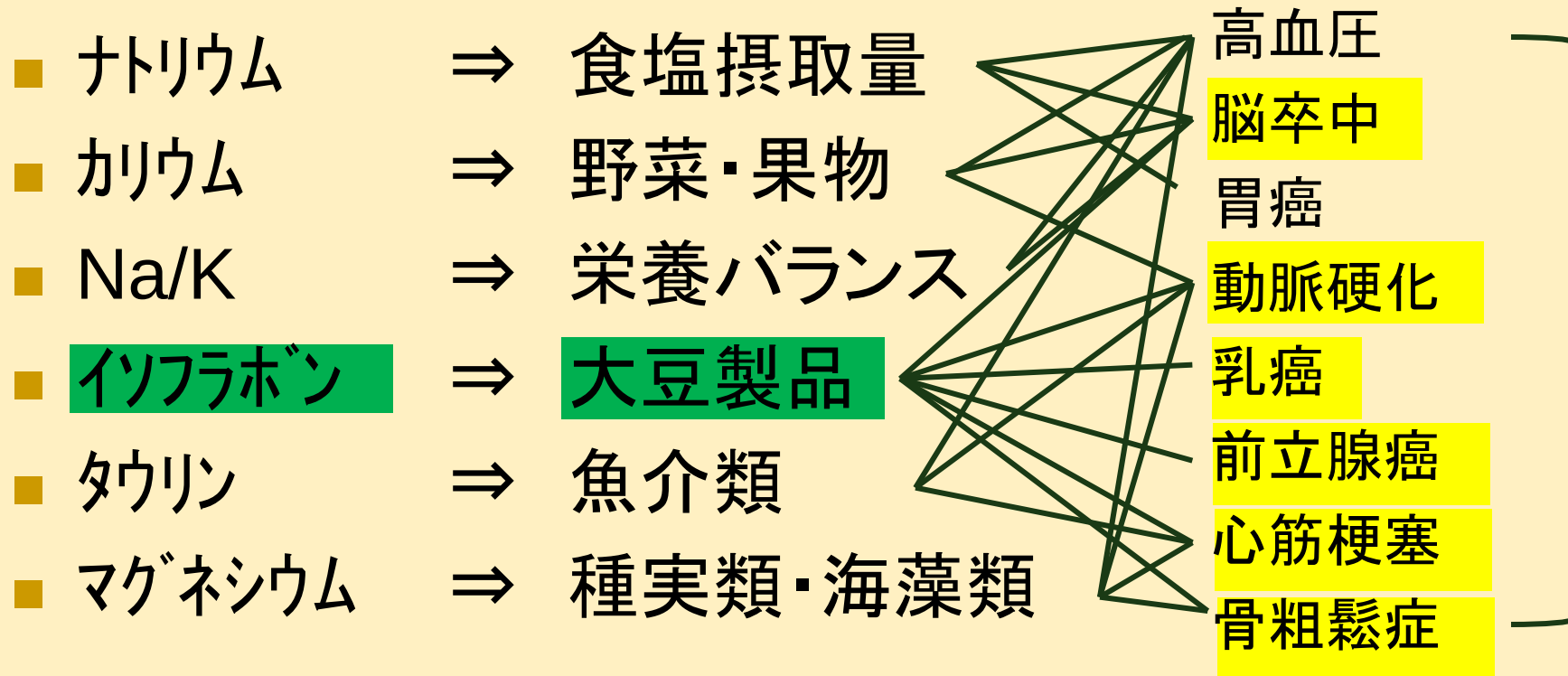
免疫低下

ま(豆) ご(ごま)
は(わかめ、海藻)
や(野菜) さ(魚)
し(きのこ) い(いも)
よ(ヨーグルト)

大豆・魚・野菜・海藻・ヨーグルト(乳製品)

東西長寿食文化の
融合

24時間尿で分る 栄養摂取と生活習慣病のリスク



“セルフチェック”で健康の未来を開く

①栄養摂取の現状把握－栄養健診(24時間採尿)

→ “自らを知る”(セルフチェック)

②「食育」で栄養改善－「知識のワクチン」

塩分↓、大豆↑、魚↑、野菜↑、海藻↑

③ “セルフチェック”で

生活習慣病の予防→ 健康な未来

