

健康寿命の延伸と栄養・食生活について

和洋女子大学 古畑 公

日本人の平均寿命が年々延伸し、世界でも高い水準を示していることには、日本人の栄養・食生活が一助となっていることが考えられる。

また、高齢化進展等を踏まえ、生活習慣病の予防や身体機能・生活機能の維持により、健康寿命の延伸を実現することが重要となっていることから、この度厚生労働省は「健康日本21（第2次）」をスタートし、特に高齢化の進展と疾病の予防の観点からは、疾病の発症、重症化予防の徹底が必要としており、国は栄養・食生活に関して大きな動き2つ（①食事摂取基準、②健康な食事）の検討を始めているところである。

特に健康な食事の検討において、地中海食を紹介し、地中海食は食事を複合的にとらえて整理している。検討会の資料をみていただくと、研究論文も多く出て、実証されていることがわかる。

また、フードガイドミラミッドでも、下に、地域産物や食事づくり活動にも触れられている。

特定の食品や成分で健康寿命の延伸をはかれるはずはなく、食事全体としてのパッケージとして複合的に整理することが必要である。日本では、食文化や調理など、固有の特徴がある。

このような中で、神奈川県でも「かながわ健康21」では概念はきれいに整理され、栄養・食生活も位置づけられているが、具体的に、県民のどの年代層に、どういう食事を推奨するのか、具体的に提示していく必要がある。肥満減少、野菜摂取量350g、食塩と、国と同じ総論では、どういう疾病を有するリスクのある人をどれだけ減らすのか、それに寄与する食事改善とは何かを明確にする必要がある。タニタは、一つの職場ながら、それを実践している。

そのためには、管理栄養士等専門職種による実態把握・分析が重要である。