

健康寿命延伸のために ～食事～

平均寿命と健康寿命を知っていますか？平均寿命とは「0歳における平均余命」のことです。私たちの寿命は延び続け、今では「人生90年」に手が届こうとしています。一方、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。我が国では平均寿命も健康寿命も男女ともに延伸していますが、平均寿命と健康寿命の差は縮小していません。高齢化が急速に進む中、国民一人ひとりの生活の質を維持し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、健康寿命の延伸とともに平均寿命との差を縮小することが重要です。

2021年2月に公表された「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」では、現在までの疫学的エビデンス（科学的根拠）に基づく健康寿命延伸のために必要な予防行動等について、個人とそれを取り巻く社会的要因に関する目標がまとめられています。今回はその中でも「食事」について、お伝えします。

年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、

偏りすぎないバランスのよい食事を心がける。



- 食塩の摂取は最小限^{*1}に。
- 野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。
- 大豆製品を多く摂取する。
- 魚を多く摂取する。
- 赤肉^{*2}・加工肉などの多量摂取を控える。
- 甘味飲料^{*3}は控えめに。
- 年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。
- 多様な食品の摂取を心がける。

^{*1} 男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満（厚生労働省日本人の食事摂取基準）

^{*2} 赤肉：牛・豚・羊の肉（鶏肉は含まない）

^{*3} 砂糖や人工甘味料が添加された飲料



～ 国民一人一人の目標 ～



年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏りすぎないバランスのよい食事を心がける。具体的には、食塩の摂取は最小限に、野菜・果物は適切に、食物繊維は多く摂取する。また、大豆製品や魚を多く摂取し、赤肉・加工肉の多量摂取を控え、甘味飲料の摂取は控える。年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。多様な食品の摂取を心がける。

● 食塩の摂取は最小限に。



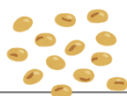
高塩分食品の摂取を控えることは胃がんの予防につながります。また、減塩は高血圧を予防し、循環器病予防にもつながります。減塩の効果は、子どもから高齢者まで世代に関わらず見られます。

● 野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。



野菜、果物は適切に、食物繊維は多く摂取することにより、がん、循環器病、糖尿病、妊娠高血圧症候群の予防につながります。成人では、1日に野菜 350g、果物 200g、食物繊維 17～21g を目標に摂取することが推奨されています。

● 大豆製品を多く摂取する。



大豆製品を多く摂取することにより、脂質異常症の改善、循環器病予防につながります。また、妊娠中の脂質異常症やインスリン抵抗性、うつ症状の改善につながる可能性があります。発酵性大豆食品を多く摂取することにより、早死、血圧高値やがんの予防につながります。ただし、大豆イソフラボンサプリメントの摂取には注意が必要です。

● 魚を多く摂取する。



魚を多く摂取することにより、循環器病予防につながります。

● 赤肉・加工肉などの多量摂取を控える。



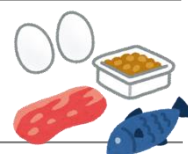
赤肉・加工肉の多量摂取により大腸がんのリスクが増加する可能性があります。赤肉・加工肉、揚げ物の多量摂取により循環器病や糖尿病のリスクが増加します。

● 甘味飲料は控えめに。



甘味飲料の多量摂取により糖尿病のリスクが増加します。

● 年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。



脂質（飽和脂肪酸：一般に固形で乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれています。）を摂りすぎないことは動脈硬化・虚血性心疾患の予防に有効であることが期待されます。一方で、飽和脂肪酸の摂取を推奨する介入研究からのエビデンスはありませんが、飽和脂肪酸が不足すると脳卒中リスクが増加する可能性は否定できません。高齢者では低栄養予防の観点から適度な脂質摂取が好ましい場合があります。たんぱく質のうち、植物性たんぱく質の摂取割合が多いと死亡リスクが低くなります。高齢者のサルコペニア予防には十分なたんぱく質摂取が必要です。

● 多様な食品の摂取を心がける。



DASH 食（米国国立衛生研究所が提唱した、高血圧患者のための食事療法のこと）や地中海食は循環器病の予防につながります。