



科学的根拠による健康的な食事

～あふれる健康情報、何を信じたらいいの～

食に関わる健康情報は、多くの方にとって非常に興味深いものといえます。なぜならば食事は日々、長期にわたってからだに取り込み、それが私たちの命に繋がっているからです。

今や健康情報はあふれていますが科学的根拠を求め、長期間決まった食事を摂取したり、すべての食材の臨床試験を行うわけにもいきません。しかし、複数の研究結果を組み合わせ、動物実験等のヒト以外の結果も加味、総合的に検討することで科学的に根拠のある健康に良い食事の様子が分かってきましたのでご紹介します。

★ 死亡と食事の関係

日本における死亡に関連する食事因子は、下記の順で影響が大きいと推定されています。

	死亡に関連する食事要因	論文中でリスク上昇がとりあげられている疾患
1	ナトリウム（食塩）が多い	血圧上昇、胃がん
2	全粒穀物が少ない	虚血性心疾患*1、脳梗塞、脳出血、2型糖尿病
3	果物が少ない	がん（食道、気管支、肺）、虚血性心疾患、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、2型糖尿病
4	ナッツや種子が少ない	虚血性心疾患、2型糖尿病
5	野菜が少ない	虚血性心疾患、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
6	食物繊維が少ない	大腸がん、虚血性心疾患
7	カルシウムが少ない	大腸がん
8	多価不飽和脂肪酸が少ない	虚血性心疾患
9	牛乳が少ない	大腸がん
10	加工肉が多い	大腸がん、虚血性心疾患、2型糖尿病
11	豆類が少ない	虚血性心疾患
12	砂糖入り飲料が多い	虚血性心疾患、2型糖尿病
13	トランス脂肪酸が多い	虚血性心疾患
14	魚介類のオメガ3脂肪酸*2が少ない	虚血性心疾患
15	赤肉が多い	大腸がん、2型糖尿病

※国立健康・栄養研究所 参照

*1 虚血性心疾患とは、心臓を動かす筋肉である（心筋）に血液が十分に供給されない病気の総称。

*2 オメガ3脂肪酸とは、魚介に多く含まれる不飽和脂肪酸のこと

★ 健康的な食事のポイント

1. 食塩は控えめに
2. 全粒穀物を食事に取り入れる
(玄米、発芽玄米、オートミールなど)
3. 果物・野菜のビタミン、食物繊維を取り入れる
4. カルシウム、乳製品をとる
5. 肉・加工肉などは控え、大豆製品、魚介類を取り入れる
6. 甘味飲料は控える
7. 脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する
8. さまざまな食品の摂取を心がける

ここに記されていることは、日ごろから知り得ていることではありますが、改めて健康との関わりが明確となりました。今後も更新されていくことと思います。目新しい情報も取捨選択しつつ、おいしく食事を楽しみながら健康的に過ごして参りましょう。

はまぐりの白ワイン蒸し



材 料 2人分

はまぐり殻付き	500 g	ミニトマト	8 個
オリーブオイル	小さじ 1	白ワイン	50ml
ガーリック(乾燥)	少量	乾燥パセリ	少々

作り方

- ① ボウルにはまぐりを入れて、殻をすり合わせながら流水で洗い、ボウルに海水程度の塩水を作り、数時間浸けて砂抜きをする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ガーリックを弱火で炒め、ミニトマト、はまぐりを加えてから中火で炒める。
- ③ ②に白ワインを入れ、蓋をする。
- ④ はまぐりの殻が開いたら器に盛り付け乾燥パセリを散らす。