

「大豆は世界を救う」 ～大阪を健康・長寿のふるさとに～

講師 武庫川女子大学
国際健康開発研究所所長 家森 幸男先生

家森先生は世界各地で健康と食の関係を調査しておられるが、その調査に無くてはならないものがある。ユリカップ（比例採尿装置）という装置でこれに尿を入れるとワンタッチで、入れた量の 40 分の 1 が正確に集められるしくみになっている。そのユリカップを使用し、24 時間分の尿を採尿、分析して、尿中のナトリウムから食塩摂取量、イソフラボンから大豆摂取量、タウリンから魚介摂取量、カリウムから野菜摂取量が推定できるようになった。その世界調査でわかったことの一つに短命食文化地域は食塩摂取量が多く、野菜摂取量がとても少ない。食塩を取り過ぎると胃がん・脳卒中が増えるが、1 日の食塩摂取量が 7g を切ると脳卒中がほとんど起こらないので、WHO では目標値を 5 g に設定している。2g の塩分を減らすことで 1 年長生きできるそうだ。健康長寿を伸ばすにはやはり減塩が大切である。

ユリカップを携え、世界各地で調査したところ、1 日尿中イソフラボン排出量が多い（大豆摂取量が多い）地域は心筋梗塞での死亡率が低い。また、乳がんなどでの癌の死亡率も低いという調査結果が出ていた。また、世界一生活習慣病が増えたオーストラリアの先住民アボリジニや、更年期に悩む日系ブラジル女性をはじめ、日本、世界各地の人々に大豆入りパンなど大豆を強化した食事を摂ってもらうという調査でも、さまざまなことが確認された。

イソフラボンは肝細胞の LDL 受容体を作る遺伝子の働きを活発にしてくれるので肝臓で LDL が効率よく処理される。また、血管の内皮細胞は一酸化窒素を作っている。一酸化窒素は血管を広げ、血栓を作るのを防ぎ血流を改善する役割を果たしている。更にイソフラボンには一酸化窒素を作らせる遺伝子の働きを高める作用がある。これらのことは LDL 値や血圧を下げ、心筋梗塞や脳卒中の予防につながる。また、イソフラボン摂取量が多いと乳がんの死亡率が低くなる。イソフラボンにはエストロゲンの過剰な分泌を抑制する作用があり、それが乳がんの予防につながっている。逆にエストロゲ

ンが不足すると骨粗鬆症が起きやすくなるが、イソフラボンはその不足を補う作用があり、骨粗鬆症の発生を遅らせてくれる。それ以外にも血圧の低下、インスリン感受性の改善、癌転移の抑制作用もある。このようにイソフラボンを摂取する、すなわち大豆を摂取することは生活習慣病予防の大きな味方となる。つまり、毎日大豆を食べるだけで生活習慣病に強くなる！まさに講演テーマの「大豆は世界を救う」である。その大豆に加え、米、魚、野菜、海藻を摂る日本食は、塩分摂取をひかえ、カルシウム不足を補えば立派な健康長寿食である。

ところが、日本の若年層では大豆の摂取量が不足している。週 1、2 回も食べていない人が多い。また、果物や野菜の摂取量が少なく脂肪摂取の割合が増え、食塩摂取量が多く、血圧高値の子どもたちも増えているという現状がある。できれば 1 日に乾燥大豆で 75～80 g の大豆を食べてほしいということだった。（目安として木綿豆腐 100 g、納豆 50 g、豆乳 200 g。この量は大豆蛋白質 25 g、イソフラボン 70～75mg を含む）

家森先生は栄養士の働きに期待を寄せられていて、次のようなことを話された。「大豆や野菜、魚を食べようといった食育を広めて欲しい。実践できる食環境を整えて欲しい。それがあいまって健康な未来への鍵となる。何をどのように食べていけばいいか、小さいときから食教育していくことが大切である。そして、栄養健診を行い栄養摂取の現状を把握し、その結果をもとにして食育で栄養改善するという知識のワクチンを子どもたちに植え付けることで、生活習慣病予防ができ、子どもたちの健康な未来が開ける」

都道府県別平均寿命のランキングで大阪は男性 36 位、女性 44 位と芳しい位置ではないが、日本の健康長寿食をひろめて、大阪を健康・長寿のふるさとにしてほしいという言葉で講演を締めくくられた。大阪の栄養士の皆さん、頑張りましょう！

（文責 地域活動 巽 和枝）