

健康寿命延伸プロジェクト 研究報告会 in 五島

五島から 長崎の未来を

長崎県立大学と森永乳業などが進めてきた「健康寿命延伸プロジェクト」の研究報告会が7月、五島市内で開かれました。同大学看護栄養学部と森永乳業の研究者が、同市内の成人の生活習慣の現状や、腸内環境を含めた健康状態の関係性について調査・分析。研究報告やパネルディスカッションを通じて、塩分摂取量の抑制や、乳製品の積極的な摂取と

いった健康につなげるための八つの提言を発表しました。研究は森永乳業、五島市、長崎県立大学、長崎県、長崎新聞社による包括連携協定の一環として、昨年2～3月に五島市の成人299人(男96人、女203人)を対象に実施。長崎県や五島市による取り組み報告もあり、ライブ配信を含め市民ら約200人が健康寿命延伸に向けて意識を高めました。



市民の健康寿命延伸に向けて専門家が意見を交わしたパネルディスカッション

基調講演

「人生100年時代の食生活を考える」



長崎県立大学
名誉教授
武藤 慶子

専門は実践栄養学。長崎県立大学に19年勤務し、2018年に退官。多くの論文や研究発表があり、食育や給食に関する委員や各種講演などにも取り組む。

人生100年時代と言われるのは、健康寿命の延伸は誰もの願いです。その実現のためには、市民の皆様が生活や健康状態を客観的に把握することはもちろんですが、それ以外にも生活習慣、環境の改善、地域における支援体制の充実などさまざまなことが関係します。

この研究報告会では、基調講演や、五島市の皆さんのご協力によって得られたデータの分析結果を報告し、パネルディスカッションを通じて、その成果を共有させていただきます。今回の研究成果が五島市の皆様の健康と幸福の増進のためにお役に立てることを期待しています。

では何を食へるのかですが、ポイントは、3つ、野菜の摂取量を増やす、毎食タンパク質を食へる、食塩の適正摂取です。野菜は多くの食物繊維を含み、排便を促進し、血清コレステロールや食後血糖値の上昇を抑制します。またカリウムがナトリウム塩の排出を促進し、血圧の上昇を抑えます。塩分の摂取量は、本当に大事です。塩分は生命維持に欠かせませんが、取りすぎると健康を損ないます。例えば、塩分が100gを超えていくと、腎臓に負担がかかります。上手に野菜と組み合わせることで、上手に食へることを目指しましょう。

そして、食へるのかですが、日本古来の主食、主菜、副菜をそろえて、規則正しく食へる、これが一番だと思います。一定の時刻に食事を摂る習慣をつける、生活リズムが形成され、病気になるにくくなります。朝食を抜くことは、B.M.I.の上昇や骨密度の低下リスクに関連があるという報告もあります。

食事はただ栄養素を取るためのものではありません。こまめでの栄養を、大事にしなが、折々の季節の野菜を食へながら、豊かな生活を考えてみてほしいかな。



主催者代表挨拶
長崎県立大学法人
副理事長
(長崎県立大学学長)
浅田 和伸

人生100年時代と言われるのは、健康寿命の延伸は誰もの願いです。その実現のためには、市民の皆様が生活や健康状態を客観的に把握することはもちろんですが、それ以外にも生活習慣、環境の改善、地域における支援体制の充実などさまざまなことが関係します。

この研究報告会では、基調講演や、五島市の皆さんのご協力によって得られたデータの分析結果を報告し、パネルディスカッションを通じて、その成果を共有させていただきます。今回の研究成果が五島市の皆様の健康と幸福の増進のためにお役に立てることを期待しています。



開催地代表挨拶
五島市長
野口 太郎

五島市はメタボリックシンドローム該当者や予備群の割合が全国や県と比較して高く、健康寿命も短い状況にあり、生活習慣病予防と健康寿命の延伸のための取り組みが急務です。

このような中、このプロジェクトを通じて、市民の生活習慣などを調査分析する横断研究や食に関する健康講座、小学生への食育セミナー、健康レシピコンテストなどさまざまな取り組みを行ってまいりました。総括となるこの報告会が、市民一人一人の「自分の健康は自分で守る」という意識向上と、健康づくりのお役に立つことができれば幸いです。

パネリスト



長崎県立大学
地域連携センター
特任教授
田中 一成

長崎県立大学
看護栄養学部栄養健康学科
教授(医師) **世羅 至子**

長崎県立大学
看護栄養学部栄養健康学科
准教授(管理栄養士) **本郷 涼子**

森永乳業㈱
研究本部基礎研究所
主任研究員 **新井 聡**



長崎県福祉保健部
国保・健康増進課
係長(管理栄養士)
加藤 千春



五島市
福祉保健部長
今村 晃

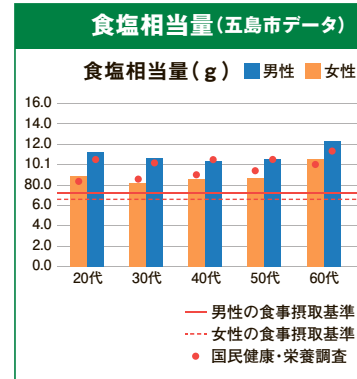
第1部 結果報告

塩分、お菓子の摂取量が多い



長崎県立大学
看護栄養学部
准教授(管理栄養士)
本郷 涼子

五島市民の栄養と食生活について報告します。エネルギー摂取量の不足または過剰が懸念される方がそれぞれ20～30%程度。約30%の方が適量より多く食べています。朝昼夕3食を毎日食べている人は約70%。朝食を食べない人が20代30代で約半数いました。食事以外の間食については、お菓子の摂取量が多すぎます。間食の適量は、一般的には1日の必要エネルギーの10%ぐらいまでとされています。間食を乳製品や果物にするなど工夫をしてみてください。食塩の摂取は、日本人の平均と同じ10グラムくらいですが、70代の摂取量が多いのが心配です。WHO(世界保健機関)は1日5グラムを推奨しているのですが、少し減らしたいところです。野菜と食物繊維、カルシウムは、若い人は少なく、70代はしっかり取れています。五島の方は、日本人の平均よりも魚介類を多く食べていて、健康のために大切な栄養素であるn-3系脂質も十分取れていました。今後ともぜひ継続してください。



第2部 パネルディスカッション「五島市民の健康寿命延伸に向けて」

高血圧を予防するために

世羅 高血圧は日本の死亡原因の第2位です。ただし高血圧が直接の死因ではなく、高血圧がいろいろな病気を併発して死亡原因となります。代表的なものが脳出血です。腎硬化症という慢性腎不全の大きな原因にもなります。高血圧があると虚血性心疾患、心筋梗塞、狭心症の罹患率も高く、平均寿命が男性で約2.2年、女性で約3年短くなるというデータがあります。このことから、高血圧に対する管理治療が必要です。

本郷 食事の面では、食塩をどれくらい減らせるかがポイントです。例えばお汁の味を薄くしても、たくさん飲めば同じなので、薄味にして量を増やさないと、味はそのままで量を半分にすると、梅干しなどご飯のおともをやめておくなどの工夫ができると思います。あとは野菜の摂取です。野菜にはカリウムが多く含まれるので、血圧を下げるのに有効です。魚介類の摂取はいいことですが、かまぼこや練り製品には塩分が多く含まれます。煮魚もなるべく薄めの味付けを心がけてください。

減塩、野菜摂取のための取り組み

加藤 長崎県は昨年度、毎月8日(はちにち)を「減塩・野菜の日」に制定しました。野菜をたっぷり食べること1日8グラム未満の塩分摂取を意識していただきたいと思います。県内では、飲食店などにご協力いただき、「健康づくり応援の店」として健康に関する情報やヘルシーメニューの提供などに取り組んでいただいています。また、約2400人の県民生活改善推進協議会の会員(食改さん)が地域で食生活についての啓発、料理教室、減塩減糖の郷土料理の開発などに活躍されています。

今村 五島市では、効果的な減塩、適塩のための事業を計画し、健康教育や適塩を体験する機会を設けています。減塩の意識づけを行う血圧測定会の開催、成人向けの健診や乳幼児健診での啓発活動、広報誌で年間を通して情報を発信しているほか、減塩メニューの試食会などを実施しています。小中高生を対象とした料理コンテストでも応募条件を薄味とするなど、子どもの頃からの減塩の意識付けを行っています。

肥満とビフィズス菌の関係

新井 肥満と腸内細菌の関係性は、多くの研究で報告されています。肥満の人と健康な人とは腸内細菌が異なり、腸内細菌が原因で肥満がもたらされたという報告もされています。肥満の人の腸内細菌の特徴としてビフィズス菌が少ないという結果もあります。腸内細菌はチームであって、様々な菌が色々な働きをする、そういったバランスやチームプレーが重要です。肥満の人は、痩せ型や普通の人と比べて、腸内細菌の多様性が低いという結果もみられます。これらの結果は、腸内細菌のバランス、多様性、そして一つキーワードとなる腸内細菌としてビフィズス菌の重要性を示唆しています。今回、五島市の皆さまの腸内細菌でビフィズス菌が少ないという結果が得られました。乳製品の摂取量が多い人がビフィズス菌が多いという関係性もみられました。ビフィズス菌を効率的に摂るには、ヨーグルトやサプリメントで摂る方法があります。ただ、すべてのヨーグルトにビフィズス菌が入っているわけではないので、ビフィズス菌に注目して選んでください。



男性のメタボ多く20代の骨年齢高め



長崎県立大学
看護栄養学部
栄養健康学科
教授(医師)
世羅 至子

長崎大学医学部卒業後、内科医として長崎大学附属病院ほかで診療。その経験を生かし、教育・研究に携わっている。

五島市の成人299人(男性96人、女性203人)を対象にした健康寿命延伸に関する研究結果のうち、生活習慣病関連の結果を報告します。メタボリックシンドロームの該当者は、男性が33.3%、女性が2%と、男性の割合が高く、女性はかなり低くなっています。血圧については、正常が33.8%、高血圧の該当者26.1%、いわゆる予備軍が40.5%でした。脂質異常では、正常45.2%、高LDL(悪玉)コレステロール血症31.4%、境界型(予備軍)が23.4%でした。糖代謝異常では、血糖値がやや高めの方が約27%でしたが、糖尿病と診断できる方はいませんでした。骨粗しょう症に関しては、五島の方は「骨年齢」がとても若いです。女性は全ての年代において同年代の平均よりも骨量が多すぎ、男性も50代以上の方は骨年齢が若く骨量が多いです。気になったのが、若い男性の骨密度が少なく、骨年齢が少し高いことです。20代なのに骨年齢は30歳近くという結果でした。

メタボリックシンドローム(五島市データ)		
①内臓脂肪肥満型		②その他の危険因子
腹 囲	高 血 圧	125人
男性で85cm以上 女性で90cm以上	糖代謝異常	11人
	脂質異常症	51人
男性53人 (55.2%) 女性32人 (15.8%)	メタボリックシンドローム 該当者	
	男性 32人(33.3%) 女性 4人(2.0%)	
※その他の危険因子が2人以上ある人		

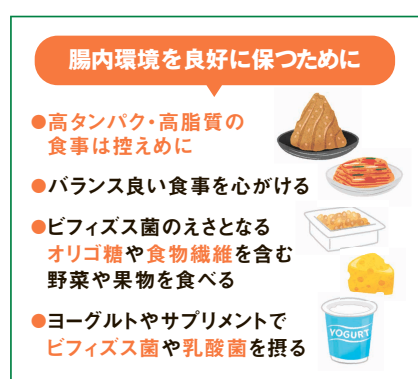
腸内細菌の多様性低くビフィズス菌少ない



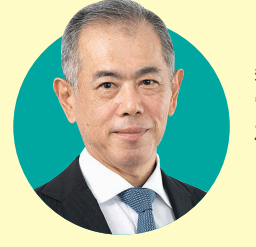
森永乳業㈱
研究本部基礎研究所
主任研究員
新井 聡

2008年森永乳業株式会社に入社。ビフィズス菌や乳酸菌の保健機能に関する研究や製品開発のほか健康情報を発信。

腸内細菌叢(腸内フローラ)と食習慣の関連性について報告します。腸内細菌は、健康をサポートしますが、バランスが崩れると、健康上のリスクが高まるのが分かっており、そのバランスは加齢や食事によって変わります。今回、五島市の皆様の腸内フローラの組成を解析しました。腸内フローラの組成は一人一人異なります。良い腸内環境の指標として、様々な腸内細菌が存在する多様性の高い腸内フローラが大切だと考えられています。五島市の皆様のデータを解析すると、腸内フローラの多様性が少し低く、ビフィズス菌が少ないという特徴がありました。食生活に関しては生魚の摂取量が多く、乳製品などの摂取量が少ないとの結果が得られました。腸内フローラと食生活の間に相関関係がみられ、腸内フローラの違いは食生活によってもたらされていると考えられます。食事はわれわれの栄養だけでなく、腸内細菌の栄養にもなります。バランスの良い食生活でおなかの中の多様性を育む環境を保つことが重要です。



開会挨拶



森永乳業㈱
常務執行役員
研究本部長
阿部 文明

1917年創業の森永乳業は、日本で初めて工業的に育児用ミルクを作り、それをきっかけにビフィズス菌の研究が始まりました。その長い知見を活かし、市民の健康寿命を延ばそうという五島市を中心として長崎県の皆様と一緒に取り組んだのがこのプロジェクトです。報告では健康にはバランスの良い食事や、腸内フローラを整えることが相関関係にあるということが分かりました。併せて、五島市の方々の現在の健康状態を基に、具体的な提言が示されたことは、本研究の一つの大きな成果です。ご協力頂いた五島市民の方々をはじめ、長崎県の方々に感謝申し上げます。



研究報告会当日の
模様はこちらから
ご覧いただけます。

