

「世界」と「健康ひょうご21県民運動 ー食の健康運動」の調査でわかった!

# 健康長寿につながる 和食の秘密と健康効果

健康ひょうご21県民運動ー食の健康運動では、「食事はバランス ごはん、大豆と減塩で元気なひょうご」をキャッチフレーズに食生活の改善に取り組んできました。

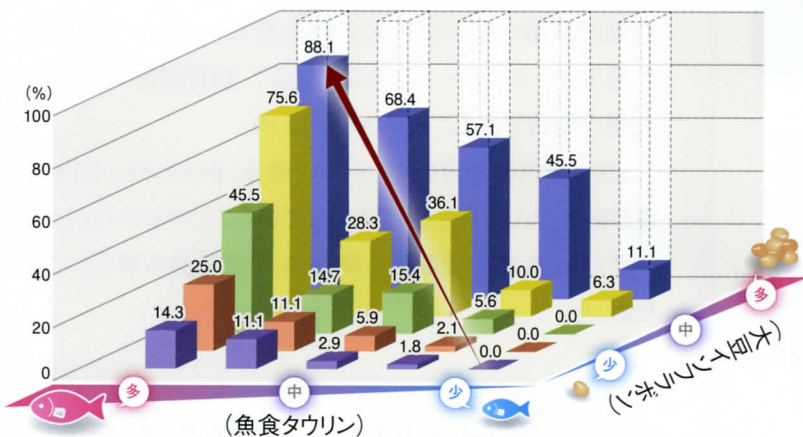
血液検査や血圧などの結果と、まる1日(24時間)分の尿を溜めて分析する「24時間採尿検査」の関係をみると健康長寿につながる可能性がある食生活が明らかになってきました。



## 「大豆」と「魚」を食べていることが和食の栄養的特徴

### 世界調査でわかった和食の特色

5分割で両方摂っている日本人の割合(%)



日本女性の平均寿命が世界第1位である理由は先進国中で、心筋梗塞の死亡率が最低であることが影響しています。

世界の60以上の地域で24時間尿を採取した分析では、魚介類に多く含まれるタウリンと大豆に主に含まれるイソフラボンの量で、それぞれ、多いグループから少ないグループに5分割すると、タウリン、イソフラボンの両方が1番多いグループの日本人の割合は、90%程度であり、魚と大豆の豊富な摂取が日本人の食生活の特徴であるとわかりました。

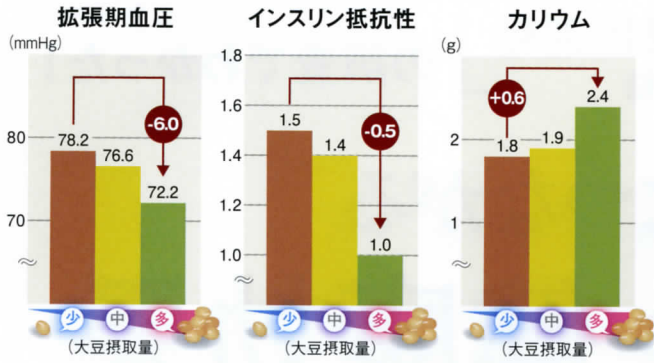
## 「ま・ご・わ・や・さ・し・い・よ」が健康の秘訣!

昔から日本でよく食べられてきた伝統的な食材には、生活習慣病予防や健康長寿のために有効な栄養素が多く含まれています。それらの食品の頭文字をとったのが「まごわやさしい」です。西洋の長寿食「ヨーグルト」を加え、日本人に不足しているカルシウムの補給や腸内環境改善も合わせ、健康効果を高めます。



	ま	ご	わ	や	さ	し	い	よ
食材	豆	ごま	海藻	野菜	魚	きのこ	芋	ヨーグルト
栄養成分	イソフラボン マグネシウム 食物繊維 たんぱく質	マグネシウム 抗酸化物質	食物繊維 マグネシウム カルシウム 鉄	カリウム 食物繊維 マグネシウム ビタミン 抗酸化物質	タウリン DHA たんぱく質	食物繊維 ビタミンD	カリウム 食物繊維	カルシウム マグネシウム

## 大豆食を摂る効果 (50-70歳代)



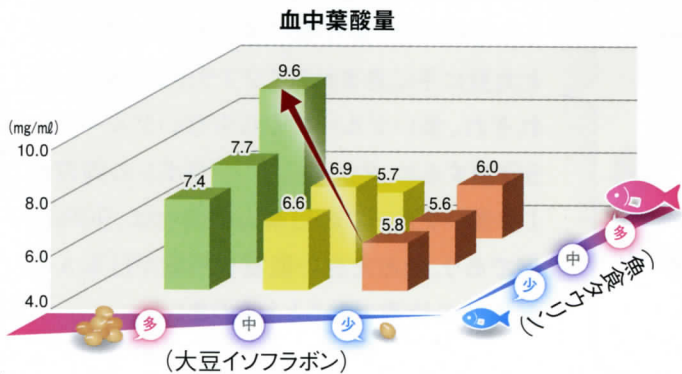
## 大豆による血圧・糖尿病予防効果!

24時間採尿検査から分析した大豆摂取量(イソフラボン)を指標とする)別に3つのグループに分けてみると、大豆摂取量が多いグループでは、少ないグループと比べて血圧(拡張期)と糖尿病の原因となる、インスリンの効果を表すインスリン抵抗性が低く、高血圧や糖尿病の予防効果が期待できることがわかりました。

また、体内の余分なナトリウム(塩分)を体の外に出す働きがある、カリウムもたくさんとっていることがわかりました。

## 大豆・魚食の葉酸への影響

—大豆・魚食は認知症によい?— (30-70歳代) 調整なし



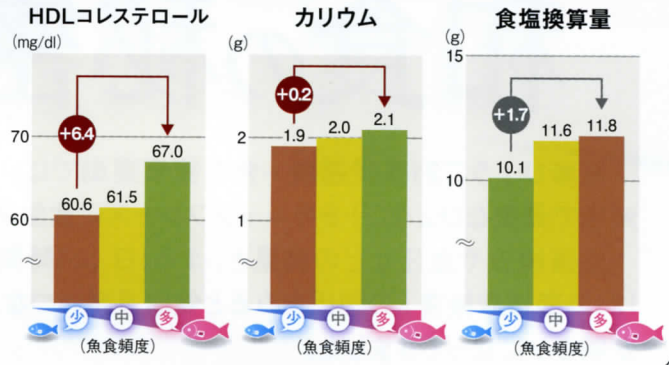
## 大豆・魚を食べることでの葉酸への影響

大豆や魚を良く食べている人は、血液中の葉酸が多いことがわかりました。

葉酸は、心臓病や認知症の予防効果が期待されています。

## 魚食の影響 (30-70歳代)

性・年齢調整



## (HDL) 魚介類は善玉コレステロールを増やすかも

24時間採尿検査から分析した魚介類の摂取量(タウリン)を指標とする)別に3つのグループに分けてみると、魚介類摂取量が多いグループでは、少ないグループと比べて善玉コレステロール(HDL)が高く、脂質異常症の予防効果が期待できることがわかりました。

また、体内の余分なナトリウム(塩分)を体の外に出す働きがある、カリウムもたくさんとっていることがわかりました。

ただし、食塩の摂取量も多いという問題点も明らかになりました。

## 毎日どのくらい食べたら効果的?



大豆を多くとっている人は、魚、野菜、海藻なども多く食べていることがわかっています。

## 食事はバランス

ごはん、大豆と減塩で元気なひょうご

ごはんを中心に大豆や魚など日本人が昔から食べてきた食事は、健康長寿の要素がたくさんです。ただし、塩分が多くなりがちです。素材の味を生かした薄味を実践しましょう。