

健康長寿と栄養

新開 省二

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長



健康長寿に果たす食や栄養の役割は大きい。欧米人とは異なり日本人の肥満（BMI30以上）の割合は極めて低く、逆にやせの割合は高い。日本人高齢者ではその傾向がさらに強くなる。健康長寿との関連では、わが国の高齢者においては、肥満や栄養過多というよりはむしろ痩せや栄養不足がより問題である。痩せや栄養不足は、循環器疾患の死亡リスクを2.5倍上昇し、余命を短縮させる。また、骨粗鬆症、サルコペニアさらには認知症も起こりやすく、健康余命が短くなる。やせや栄養不足を予防する目標値は、BMI が20以上、血清アルブミンが4.0g/dL 以上である。

普段の食生活で気を付けることは、いろいろな食品・食材をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素をバランスよくしっかり摂ることである。その目安として食品摂取の多様性得点（DVS）が推奨される。DVS は10の食品群「さあにぎやか（に）いただく」と覚える」の摂取頻度を調べ、ほとんど毎日食べる場合を1点、それ以外を0点とカウントし、合計得点を算出する（範囲：0～10点）。得点が高い人ほど、体重あたりのタンパク質量が多く、ビタミンやミネラルも豊富ないわゆる「栄養素密度の高い」食事をしている。一方で、穀物エネルギー比は低くなるため、総エネルギーはあまり変わらない。最新の研究により、DVS が高いとサルコペニアさらには認知症の予防につながることが示された。DVS の目標値は7点以上である。

略歴●新開 省二（しんかい しょうじ）

プロフィール

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長（医師、医学博士）

1980年愛媛大学医学部卒業後、1984年同大学院医学研究科博士課程修了。1990年から91年、文部省在外研究員としてトロント大学医学部に留学。その後、愛媛大学医学部助教授をへて1998年東京都老人総合研究所研究室長、2005年同研究部長、2015年現職。専門は老年学・公衆衛生学で、高齢者を対象とした疫学研究により老化プロセスの解明や健康長寿の施策づくりを行う。各種学会理事・評議員や厚生労働省「次期健康日本21策定検討委員会」委員など歴任。日本公衆衛生学会奨励賞（2006年）、都知事賞（2001、2007年）などを受賞。著書は『死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方』（草思社、2017）など。学術論文は約400本。NHK などのテレビ番組にもたびたび出演。