

栄養と健康長寿

市川治療室 NO.432.2024.08

以下の情報は今月紹介した本「健康長寿の食生活」3～17ページからです。

(内容は当時の東京都健康長寿医療センター研究所副所長・新開省二氏)

食に関する健康情報が溢れていますが、科学的な裏付けがないものや人種や年齢の違いを考慮していないものが少なくありません。

日本の一般の高齢者が健康長寿をめざす上でどんな食生活が望ましいか？を長期にわたる調査研究から紹介します。

「健康長寿」とは「自立して生活を送ることができる余命、すなわち健康余命が長いこと」です。

「健康長寿」を達成する条件を解明することを目的として東京都健康長寿医療センターでは1990年初頭から長期縦断疫学研究を継続しています。

研究方法は、地域で暮らす一般の高齢者に協力してもらいその健康状態の移り変わりを長年にわたって追跡調査していくというものです。

追跡の途中では亡くなったり、心身の働きが低下して介護が必要な状態になったりする方が出ますが、他方いつまでも元気で自立した生活を送る方もいます。

そうした差がなぜ生まれるのかについて研究がスタートした頃に集めた生活習慣や栄養状態、体力、社会との関わりなどを比較して調べます。

この調査から、健康長寿であった高齢者は、次の三つの特徴を持っている事が分かりました。

- ① 栄養面＝血液中のアルブミンやコレステロール値が高く栄養状態が良かった事。
- ② 体力面＝歩く速さが速く握力が強いなど体力が良かった事。
- ③ 社会面＝仕事を含む何らかの社会活動をしていた事。

研究では、栄養状態の指標（栄養指標）として、一般に食事の影響を受けて変化する①体格指数（BMI）②血清アルブミン値③総コレステロール値④ヘモグロビン値を用いて長期的な食事の影響を推察しようとしていました。

追跡調査は1990年代初頭、東京都小金井市と秋田県南外村（現在は大仙市）の65歳以上の高齢者1,048名がこれらの栄養指標の検査を受けました。

…続く