

講演会「“日本食の良さ” 日本のご当地食材のもつ有用な機能

～医薬に頼らない健康体の実現に向け健康維持に大切な「食」の役割～

開催日時：2019年11月28日（木）14:30～18:00

会場：（一財）バイオインダストリー協会

参加人数：53名

本講演会は機能性食品研究会の一環として、令和元年度第3回研究会（研究会幹事・メンバー限定）に引き続き行った。

中路 重之氏（弘前大学大学院 医学研究科 社会医学講座 特任教授）は、日本における健康食品に係るコフォート研究の第一人者であり、「市民の健康づくりはどのようにして行う？：青森県の短命県返上活動とCOI」と題して、青森県の平均寿命延伸を大テーマに弘前大学COIを中心に進める意欲的で壮大な取り組みを紹介された。

「産官学民」で取り組むオープンイノベーション興隆のためのプラットフォーム構築の具体的な経過について紹介された。

社会の景色が変わって見えるようなことこそがイノベーションであり、「楽しく効果的な検診」を目指し、単なる病気の判定ではなく、その後の行動変容に繋がる健康教育と一体になった啓発型検診を仕掛け、多数の企業を巻き込んで実施しておられるプロジェクトの全容を紹介された。

都築 毅氏（東北大学大学院農学研究科 准教授）は、「和食は長寿食！？～健康的日本食のススメ～」と題して講演された。

1960年（昭和35年）、1975年（昭和50年）、1990年（平成2年）、2005年（平成17年）の平均的な日本の食事を全てすりつぶし、PFC バランス、イオン性代謝物、脂溶性代謝物、ミネラル等を分析・比較するとともに、老化促進マウスに投与、脳機能と運動機能について計測を行い、それぞれの食事が生体に及ぼす影響の評価を行った結果を紹介された。

マウスのステップスルー型受動的回避試験（パッシブアポイダンス）の結果では、1975年の日本食が最も老化遅延に有効であることが示唆された。1975年型日本食と現代食についてのヒト試験（無作為に2群に分けた二重盲検法）では、日本食群において免疫賦活化と慢性炎症の抑制が示唆された。またマウスを用いた試験により、1975年型日本食摂取による健康有益性の一因に腸内細菌が関係していることも示唆された。

最後に、健康を維持するためには、日本型食生活を活用し、多くの種類を少しずつ食し、ストレスのかからない複数成分の活用が有効であると述べられた。（担当：近藤、矢田）



（写真は左から、中路 重之 氏、都築 毅 氏、会場風景）