

2 | 海藻のアンチエイジングパワーを見直そう

Seaweeds as healthy aging diets

宮下 和夫

Kazuo Miyashita

北海道大学／帯広畜産大学

Key Words

- ▶ 海藻
- ▶ 生活習慣病予防
- ▶ 食物繊維
- ▶ カリウム
- ▶ ヨウ素

Summary

Seaweeds are one of the important marine food resources and also foundational species that form underwater forests and provide numerous ecological services to coastal ecosystems. Their rapid growth through photosynthesis provides much higher carbon dioxide absorption rate than those of terrestrial plants. With burgeoning global demand for products derived from seaweeds and with exciting developments in nutritional and functional research on seaweeds, global interest in the seaweeds is dramatically increasing. Prevention of disease through dietary seaweeds has been better understood and recognized by the public at large. In comparison with its terrestrial counterpart, plants, seaweeds are potentially good sources of functional non-starch polysaccharides, minerals, proteins with higher amino acid score, and bioactive lipid components. Thus, the high nutritional quality of seaweeds with the presence of unique bioactive components will give us healthy longevity.

はじめに

もし、元気で幸せな時間を過ごすことができるなら、可能な限り長生きしたいと思うのは世の常であり、不老長寿は無理としても、多くの人が健康長寿を望んでいる。そのためには、日常生活に支障をきたすような疾病に罹患しないことが重要であるが、疾病の内容は、昔と今とでは様変わりしている。たとえば、わが国の場合、第二次世界大戦以前には、結核、肺炎、胃腸炎といった感染症（communicable diseases）が主たる死亡原因であったが、現代では、癌、心疾患、脳血管疾患などのいわゆる生活習慣病（non-communicable diseases）で死亡する

割合が高い。

世界保健機関（WHO）¹⁾と米国疾病予防管理センター（CDC）²⁾は、心筋梗塞などの冠状動脈性心臓病の80%、2型糖尿病と癌の40%は、適切な食事と運動、禁煙によって防ぐことができるとしている。そのなかでも食事の影響は大きく³⁾、特に、ハンバーガー、ポテトフライ、ピザ、ドーナツやケーキといった、いわゆるジャンクフードが世界中に広まったことにより、生活習慣病リスクも増大しているとしている。ジャンクフード主体の高カロリー食は、飽和脂肪酸、コレステロール、糖分、食塩含量が高く、食物繊維、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルや酸化性ビタミン（ビ



宮下 和夫

北海道大学名誉教授／帯広畜産大学特任教授
長野県生まれ。仙台での約11年間の大学生生活の後、北海道大学で34年間大学教員として過ごしました。そして、この度は帯広へその活動拠点を移してきたわけですが、これ以上は北上しない予定です。趣味はジムでのスポーツと自然散策です。

✉ miyashitak@obihiro.ac.jp