

5 健康寿命延伸のための食事

Diets for the extension of healthy life span

香川 靖雄

Yasuo Kagawa

女子栄養大学

Key Words

- ▶ 遺伝子対応栄養指導
- ▶ 遺伝子多型
- ▶ 四群点数法
- ▶ 食事炎症指数
- ▶ BMI27

Summary

Despite their longevity, there are 6.7 million people in need of care. To achieve healthspan, it is desirable to have an optimal diet that corresponds to individual genes and clinical data rather than the national common standard. Salt reduction corresponds to *AGT*, visceral fat reduction corresponds to *βADR*, *UCP1*. To prevent dementia, both folic acid and DHA were given, especially to individuals with *MTHFR* and *FADS1* mutants. To prevent PEM, use digestive agents, leucine, HMB, etc. to increase protein intake by 1.5g/kg/day and increase BMI to 27. To achieve food diversity, the 4-food group point method or the simple ten-type food method were used. According to the theory of chronic inflammation of aging, a diet low in DII was recommended. The lowest DII diet in Japanese food contained fish : soybeans : vegetables (1 : 1 : 4). In conclusion, a nutrigenomic low DII diet with high physical and mental activity is an anti-aging diet.

はじめに

2020年に厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳、百寿者は8万450人に達し、1963年の153人の466倍に増え、国際共同研究が行われている¹⁾。しかし、要介護者は670万人、95歳以上の84%、認知症患者も約500万人となり、健康寿命が切実に求められている。現在の健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳である。そこで、今年からフレイル検診が開始された。

44年前、当時ハーバード大学医学部長のA. Leaf教授は、女子栄養大学、自治医科大学と共同で離島の栄養・医学調査をして大きな衝撃を与えた²⁾。なぜなら、辺地の多数の超高齢者は自立

しなければ生存できないからである。

健康長寿は社会的幸福と生活の質、認知機能と身体機能の最適化も含む。適切な栄養は健康寿命の基本の一つである³⁾。しかし、日本ではカルテ保存期間がわずか5年で、数十年を要する老化研究の介入による科学的根拠は乏しい。しかも、生命の基本で個人差の原因である遺伝子と食事の研究はまれである。そこで、筆者のクリニックのカルテ50年間の保存、遺伝子多型検査、厳密な食事調査指導の追跡結果を紹介する。

まず、寿命の短縮の大きな原因である生活習慣病のリスク遺伝子は、発現を遅延できることを示す。人体のすべての栄養素や機能性物質を各個人の遺伝子に応じて摂取し、高齢者の低栄養



香川 靖雄

女子栄養大学副学長

1957年 東京大学医学部卒業

1958年 聖路加国際病院

1962年 東京大学大学院修了

1963年 米国公衆衛生研究院

1965年 東京大学医学部助手

1970年 コーネル大学客員教授

1972年 自治医科大学教授

1996年 紫綬褒章

1999年 女子栄養大学副学長（現職）

✉ kagawa@eiyo.ac.jp