

④野菜摂取量の増加

野菜と果物の摂取量を増やすことで、循環器病の死亡率が低下することが明らかになっています。国内で心疾患（高血圧症を除く）が原因で亡くなっている人は2020年には20万5,518人で、これは全死亡者の15%にあたることから、わが国では心疾患の克服が課題と言えます。この点からも、野菜と果物の摂取を増やすことで心疾患による死亡のリスクを減少させるという報告は注目に値します。しかし、健康日本21（第二次）の野菜の目標摂取量は1日に350g以上とされていましたが、目標値に到達できませんでした。健康日本21（第三次）では、前回の目標値である1日350g以上の野菜摂取を継続することが推奨されています。野菜350gの目安は、生野菜なら両手にのせて3杯分、茹でた野菜なら片手にのせて3杯分です。緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせることをおすすめします。



⑤果物摂取量の改善

果物の摂取は、高血圧や肥満、2型糖尿病などの生活習慣病のリスクを軽減することが示唆されています。しかし、日本人の一般的な果物摂取量は増加していないのが実情です。さらに、日本人の総合的な死亡率に影響を及ぼす食事の要因として、過剰な食塩摂取や全粒穀物の不足に続いて、果物の摂取不足が報告されています。果物の摂取と高血圧、肥満、2型糖尿病の関連を調査した結果、日々の果物摂取が200gまで増えると、それに伴うリスクが低減することが報告されています。また、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患、脳卒中、全死亡のリスクについての別の調査でも、日々の果物摂取が約200gでリスクが低くなることが報告されました。したがって、1日に200g以上の果物を摂取することを目指しましょう。ただし、2型糖尿病などの疾患を抱える人に関しては、果物の過剰摂取が疾患管理に悪影響を及ぼす可能性があるため、注意が必要です。

⑥食塩摂取量の減少

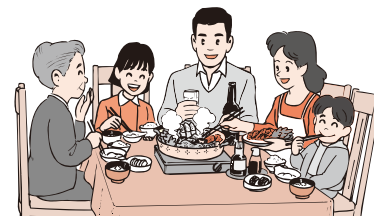
世界195か国を対象にした、非感染性疾患による死亡・障害調整生命年^{*3}への不健康な食事の影響を調査した研究報告では、全世界的には全粒穀類の摂取不足が最も大きな食事要因とされています。しかし、日本を含む東アジアの地域では、ナトリウムの過剰摂取が最も大きな食事要因とされています。別の研究では、食事による食塩の過剰摂取が成人の非感染性疾患と傷害による死亡に最も大きな影響を及ぼしていることが示されました。これらの問題を解決するには、減塩のための対策が一層強化されるべきです。世界保健機関(WHO)は、1日の食塩摂取量の目標を5g未満としています。さらに、多くの国のガイドラインを考慮すると、高血圧予防のためには1日あたり6g未満の食塩摂取が望ましいと考えられます。一方、「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、習慣的な摂取量を考慮して、成人男性は1日あたり7.5g未満、成人女性は6.5g未満と設定されています。これらを基に、20歳以上の男女における1日あたりの目標食塩摂取量は、第二次の健康日本21の目標値8gから1g少ない7g未満とされました。

*3 平均寿命に、健康ではない人の障害の程度や期間を加味して調整した生存年数



おわりに

身体的、精神的、社会的に健康的な食生活を実現するために、自身や家族の適正体重を維持し、さらにバランスの取れた食事を心がけることが重要です。野菜を豊富に摂り入れ、果物は適量摂取し、食塩の摂取量を減らすことも大切です。これらの目標を意識して取り組むことで、健康な生活を送るための基盤が築かれます。



【文献】

- (1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：健康日本 21（第三次）推進のための説明資料（2023年8月閲覧）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001102731.pdf>

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院
 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門
 管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法
 士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実
 践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

■食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ メールやFAXでお寄せください。

■宛て先 総合政策課

☎(32)8606

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp