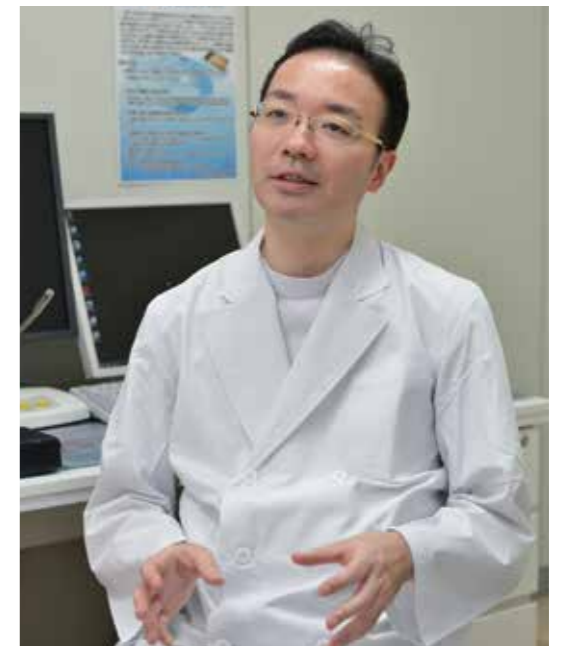


欧米では「食での病気予防」がかなり進んでいます。

日本では食べ物の健康効果が、民間療法のように扱われがちです。しかし欧米では医療の現場で使われ、成果を上げているのです。



地中海料理が病気を防ぐ

近ごろのテレビや雑誌では「○○を食べると血管が若返る」といった、食べ物の健康効果が次々と紹介されています。その結果、スーパーの棚からその食品がなくなるというこも。

私が担当する患者さまからも「血圧を下げるには、この

食品がいいんですよね？」などと聞かれることが多くなりました。

しかし、それがその患者さまの状態に合っているかはわかりません。また、体に合っていたとしても、そればかり食べていれば病気を防げるわけでもありません。

たくさん情報があるようですが、日本ではこうした病気を防ぐ食品に関して、医学

椎名一紀先生

東京医科大学 循環器内科 講師
戸田中央総合病院 心臓血管センター内科「嗜好品外来」担当

生活習慣病などに悩む患者さまに、食べ物による改善法を指導している。専門は、高血圧、動脈硬化、睡眠呼吸障害。

主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



心筋梗塞・狭心症など心疾患による死亡率は増え続けている。その対策として、嗜好品がこれから役立つことが期待される。

出典：平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚生労働省)より引用

的なデータがまだまだ不足しています。実は欧米では、こうした食品の体への働きの研究がかなり

り進んでおり、心筋梗塞や脳卒中の予防に効果を見せているのです。

たとえば、地中海料理は、心血管系の病気を抑えるという研究結果が数多くあります。

睡眠リズムも食生活で改善

有名な研究では、エキストラバージンオリーブオイルと、ナッツを含む地中海料理を食べていたグループは、心血管系の病気のリスクが30%も低下しました。

効果が立証されている食品を、治療と合わせてバランスよく摂ることで病気を改善する働きが生まれます。

これを医師が正しくアドバイスする必要があると考えて、私たちの病院で「嗜好品外来」を開設しました。

ちなみに「嗜好品」というと、楽しみを与えてくれるけれど、体には悪いものというイメージではないでしょうか。

しかし、チョコレートを食べたら、何となく気持ちが落ち着いた、という経験のある方は多いと思います。この「何となく」には、医学的根拠があったことが明らかになってきました。体にいい嗜好品はあるのです。

実際、日々の食生活に取り入れた患者さまでは、睡眠リズムまで改善したという方もいます。好きな物を楽しむというポジティブな心理面も、良い影響を及ぼしているのかもしれない。

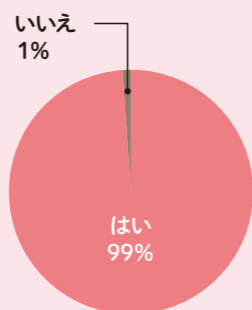
「嗜好品外来」では、患者さま一人ひとりの状態を診ながら、最適な嗜好品を提案し、無理なく続けられる体調管理をしてもらいたいと思っています。

体にいい食べ物アンケート

健康にいい食べ物についてみなさんがどんなふうに考えているのかアンケート調査を行いました。

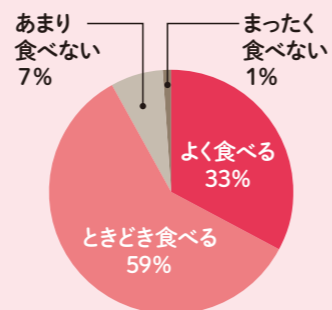
その結果は「病気の改善に食べ物を取り入れたい」と多くの人が思っており、実際に取り入れていました。よく食べる物として多いのは「納豆」を中心とした大豆食品や、ヨーグルト。また期待する効果として「玄米食でコレステロールが低下した」(I.Aさん51歳)。「骨粗しょう症防止にスキムミルク」(H.Eさん65歳)。「玉ねぎで血圧が下がった」(H.Aさん41歳)といった声が聞かれました。

Q. 食べ物で不調や病気が改善するなら取り入れますか?



100%近い人が、食べ物での体調改善をしたいという回答に。嗜好品外来に期待がもたれます。

Q. 体にいいとされる食べ物をふだんの食事で摂っていますか?



体にいい食べ物を食事に取り入れている人が9割以上も。本当に合うものを摂るのが大切です。

※月刊『からだにいいこと』読者の30~60代の女性353名にアンケート調査を実施