

動脈硬化予防に役立つ 「ザ・ジャパン・ダイエット」



日本女子大学
名誉教授 丸山 千寿子

動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中など生命にかかわる病気の原因となります。その予防のために、一般社団法人日本動脈硬化学会が推奨する食べ方が「ザ・ジャパン・ダイエット」で、伝統的な和食の長所を取り入れるとともに、減塩などの工夫をしたものです。ザ・ジャパン・ダイエットを作成するに至った背景と、そのポイントや動脈硬化予防に効果的な食べ方について、作成に携わられた日本女子大学名誉教授の丸山千寿子先生に伺いました。

ザ・ジャパン・ダイエットとは 伝統的な和食の利点を見直した食スタイル

●まず、ザ・ジャパン・ダイエットとはどのようなものなのか教えてください。

ザ・ジャパン・ダイエットとは、動脈硬化の予防に役立つ食事として日本動脈硬化学会が推奨している食べ方です。古来からある和食のよい面や、味付けが濃いなどの悪い面を考慮していることが特徴です。具体的には、肉の脂身や動物脂（牛脂、バター、ラード）を控え、大豆、魚、野菜、海藻、きのこ、果物、未精製穀類を取り合わせて食べる、減塩した日本食パターンを意味します。

●どのような背景・経緯からザ・ジャパン・ダイエットを作成されたのでしょうか。

ザ・ジャパン・ダイエット作成の背景として、日本における動脈硬化や脂質異常症の増加があります。動脈硬化は、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や脳梗塞など生命にかかわる病気の大きな原因となります。動脈硬化を進行させる危険因子には、脂質異常症や糖尿病、高血圧、肥満などがありますが、この中でも特に大きく関わっているのが脂質異常症で、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が増加したり、善玉コレステロールが

減少したりする病気です。

従来、日本人の血中コレステロール濃度は、虚血性心疾患の多い欧米各国と比較して低いと考えられていましたが、その平均値は年々上昇しています。2000年頃にはアメリカ人の平均値とほぼ同程度になってしまったという報告もあります。その要因として考えられるのが食生活の洋風化で、豚や牛、鶏などの肉の摂取が増え、もともと多かった魚の摂取量が減っていることが挙げられます。近年、日本人の死亡原因として悪性新生物とともに虚血性心疾患が増加しており、これは肉の摂取量と比例しているのです。

特に問題なのが脂質の摂りすぎです。日本人の食生活がヘルシーだと言われていた時代は、たんぱく質・脂質・糖質を非常に良いバランスで食べていましたが、現在では脂質の摂取量が大幅に増えてしまいました。エネルギー・産生栄養素バランス*における脂質の比率は30%未満が望ましいとされていますが、多くの人がそれを遥かに超えており、とりわけ若い人でその傾向が顕著です（図1）。若い人たちの脂質の摂取割合は、欧米の人たちより高く、高齢者のなかにも高い人が相当数います。現在の60歳代ですら、成長期に食生活がかなり西洋化していました。20～30歳代の若年世代は完全に西洋化した後に生まれていますから、昔の

日本人の食事を知りません。この傾向が続けば動脈硬化性疾患が非常に増えてしまうおそれがあります。そこで、早期予防のための健康的な食事様式を示すために、ザ・ジャパン・ダイエットが作成されました。

ザ・ジャパン・ダイエットは、新たな食べ方を始めるわけではなく、昔ながらの日本人の食べ方に戻せばいいだけです。比較的取り入れやすいのではないかと思います。

*エネルギー産生栄養素バランス：エネルギーを産生する栄養素〔たんぱく質・脂質・炭水化物（アルコールを含む）〕のエネルギー比率。たんぱく質が13～20%、脂質が20～30%、炭水化物が50～60%が望ましいとされる。

●昔の日本人の食生活を見習うにあたり、特にどのようなことが大切でしょうか。

現在の日本人の肉と魚の摂取量をみると、図2のとおりです。昔の日本人は肉より魚を多く食べており、それが動脈硬化の予防に役立っていました。ところが現在では肉を魚の倍以上食べています。その意味でも、肉をなるべく減らして魚の摂取量を増やすべきといえます。また、日本人にとっては、昔から大豆製品も重要なたんぱく質源でしたから、肉・魚・大豆製品のバランスを考えることが動脈硬化予防につながります。

日本人の食料供給量の推移をみると、2010年頃に肉と魚が逆転しています(図3)。各食品のバランスがとれて最もヘルシーな食生活とされ、日本人の動脈硬化が少なかった時代、つまり1970年代の食べ方をモデルにするのが望ましいのです。ただし、当時は食塩の摂取量が極めて多かったので、その点だけ

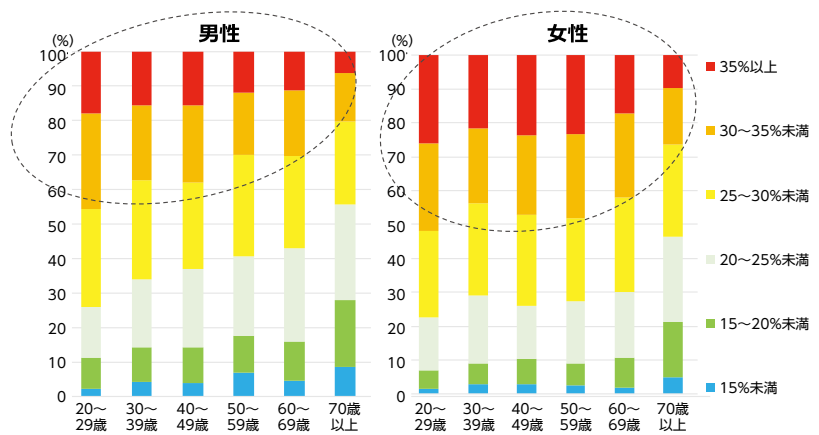


図1 年齢階級別に見た脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数割合 (平成29年国民健康・栄養調査より)

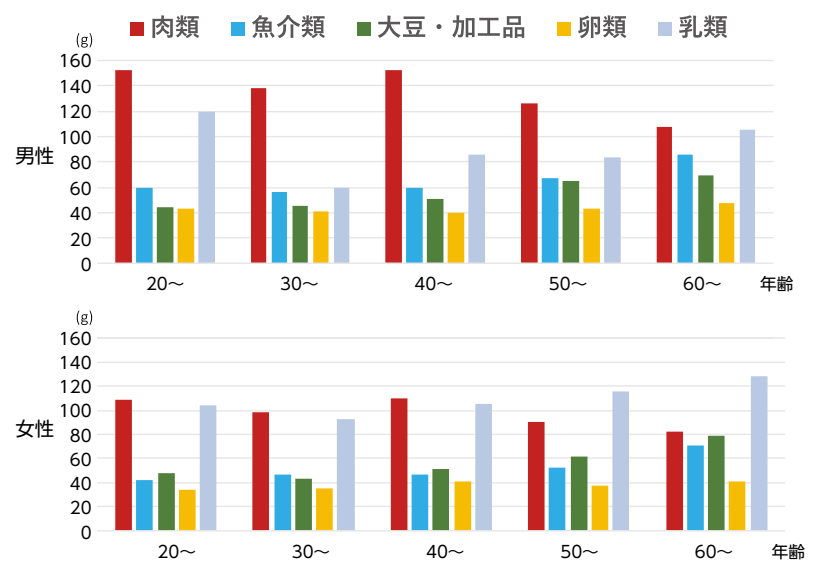


図2 主にたんぱく質・脂質を供給する食品群別摂取量 (令和元年国民健康・栄養調査より)

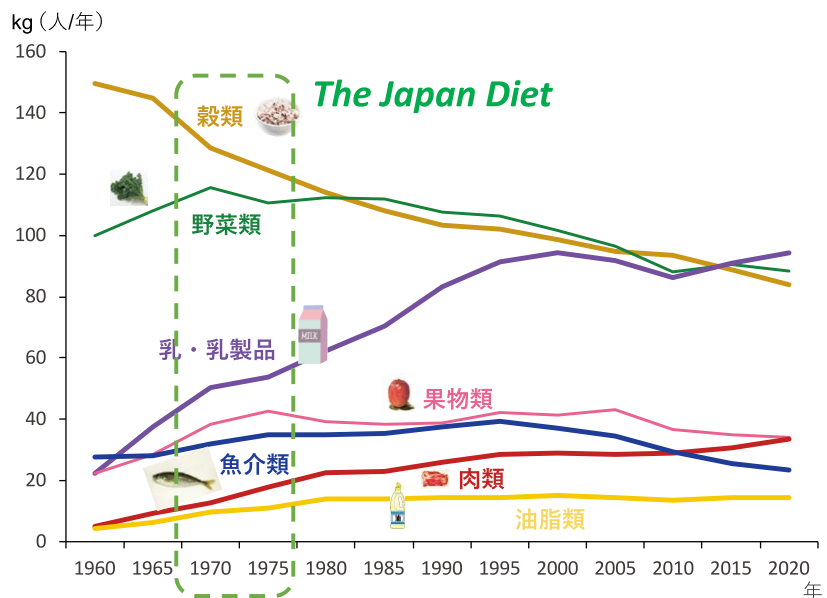


図3 食料供給量の推移 (農林水産省 食料供給表より)

が問題です。ですからザ・ジャパン・ダイエットでは減塩の必要性を訴えています。

肉の脂身や塩分を控え 魚や大豆製品、野菜などを積極的にとる

●ザ・ジャパン・ダイエットの特徴や、お勧めの食べ方を、もう少し詳しくお聞かせください。

ザ・ジャパン・ダイエットの基本的な食べ方は次のとおりです。

- ①肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や、菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える。
- ②魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる。
- ③精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす。
- ④甘みの少ない果物と乳製品を適度にとる。
- ⑤減塩して薄味にする。

①はできるだけ控えたい食品です。動物の脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールを増やします。また、鶏卵や内臓類はコレステロールが多いため、摂りすぎに注意が必要です。砂糖や果糖を多く含む食品やアルコール飲料は、中性脂肪が増加する原因になります。それだけでなく、これらはエネルギーが高く肥満にもつながりやすい食品なのでその意味でも摂取量を控える必要があります。

②は積極的にとりたい食品です。魚のなかでも、さばやいわし、さんまなどの青背魚に多いEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などのn-3系多価不飽和脂肪酸は中性脂肪を上がりにくくし、冠動脈疾患を予防する効果があります。大豆製品や野菜、海藻、きのこ、こんにゃくは水溶性食物繊維が豊富で、コレステロールが小腸で吸収されるのを抑えたり、便として排泄されるのを促したりするはたらきがあります。野菜は生で食べるより加熱料理がおすすめです。火を通すことでカサが減ってたくさん食べられるからです。

③の未精製穀類や雑穀、麦にも水溶性食物繊維をはじめビタミン、ミネラルが多く含まれている

ので、積極的にとりたいものです。

④の果物は水溶性食物繊維やビタミンCが豊富で、乳製品には骨をつくるカルシウムやビタミンDが豊富に含まれるため、いずれも積極的にとりたい食品です。ただし、甘い果物は糖質を多く含むので、過剰な摂取は避ける必要があります。また、牛乳は飽和脂肪酸がさほど多く含まれませんが、チーズや生クリームなどは比較的多く含まれるので、これらも過剰な摂取に気をつけることが必要です。

⑤については、伝統的な和食には食塩が多く使われており血圧を上げる原因になります。薬味などで味付けに工夫をして、薄味に慣れるようにしましょう。

主食・主菜・副菜・汁物を揃えて 栄養バランスを整える

●頭ではわかっている、なかなか実践するのは難しいと思います。何か良い方法がありますか。

日本人の伝統的な食事では、主食のお茶碗、主菜を盛る皿、副菜を盛る小皿や小鉢が2品、味噌汁などの汁物を盛るお椀を揃えるのが基本的な献立形式です(図4)。この組み合わせを意識すると、比較的容易に栄養バランスを整えることができます。

主食のお茶碗は、サイズを決めておけば食べ過ぎを防ぐことができます。女性で体格が小さい方なら茶碗を小さくし、体格の大きな男性なら茶碗を大きくしたり、おかわりをすればよいでしょう。



図4 献立の基本形

また、主菜の皿を決めておけば、そのサイズに乗る魚や肉も一定のボリュームになり、たんぱく質を過不足なくとることができます。そして小皿や小鉢には野菜や海藻、きのこ、こんにゃくを少量の油で調理して盛り付けます。これでビタミン・ミネラルや食物繊維が充足します。

●魚はどれくらいの頻度で食べればよいのでしょうか。

できるだけ毎日食べるのが理想です。肉も、脂身が少なければ毎日とるのが望ましいといえます。昼ごはんは肉を食べたら晩ごはんは魚というように、バランスよく食べましょう。魚は毎日が難しいとしても、週に4回くらいは召し上がっていただきたいものです。

●外食や中食（なかしょく）での注意点をお教えてください。

家庭で調理をする時間がとれない場合、外食をしたり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで惣菜を買って自宅で食べる中食をする人も多いでしょう。その場合も、主食・主菜・副菜2品・汁物を揃えるという視点で惣菜を選ぶことが大切です。最近はコンビニなどでもパックの麦飯やライ麦パンなどの未精製穀類を使った食品が増えているので、それらを主食として選ぶとよいと思います。

中食の場合、なかなか魚を食べる機会が持てませんが、ツナ缶やサバの水煮缶などを使えば手間がかかりません。また最近は焼き魚のパックも売られているので、積極的に利用したいものです。

副菜となる野菜料理は2品必要ですが、サラダやほうれん草の胡麻和え、ひじきの煮物などのパックを選べば、容易に揃えられます。また、近頃はコンビニでも洗わずに食べられるカット野菜が売られるようになってきました。そのような素材を皿に盛り、肉を食べたいときはサラダチキンなどを加えるだけでも十分です。

●牛乳や乳製品の摂取については、どのようなお考えでしょうか。

牛乳に含まれるたんぱく質は良質なので、間食などで適量をとることが大切です。ザ・ジャパン・ダイエットの観点からすると、ヨーグルトが勧めら

れます。できれば低脂肪タイプを取り入れていただきたいと思います。ヨーグルトなどの発酵食品は、腸内細菌叢のバランスを改善することで、様々な病態の改善に役立つことが多くの論文で報告されています。

●腸内細菌と動脈硬化予防の関係を、もう少し詳しくお教えてください。

近年、腸内細菌の状態を適切に保つことが、腸管内での免疫を高めたり抗炎症作用を発揮したりして、アルツハイマー型認知症やがんなどの疾患予防に効果があることを示す研究成果が世界中で続々と発表されています。動脈硬化と腸内細菌に関する報告も数多く、ヨーグルトや食物繊維を摂取して腸内細菌叢を整えておくことが動脈硬化の予防につながる可能性は十分にあると思われます。特にヨーグルトのたんぱく質は良質で、低栄養の予防という意味でも高齢者にお勧めできる食品だと思います。手間をかけず、手軽に摂取できることもメリットです。

自給自足やSDGsの観点からもザ・ジャパン・ダイエットを参考にしてもらいたい

●最後に、読者にメッセージをお願いします。

ザ・ジャパン・ダイエットは、日本人の長い歴史の中で培われた、日本の文化的な環境や自然環境に合った食スタイルです。ヘルシーな食スタイルは他にもいろいろありますが、日本人にもともと馴染みのなかった食材や食べ方より、日本人の歴史に根付いた食生活を見直すほうが、取り入れやすいのではないかと思います。また、動物にせよ植物にせよ、私たちの身の回りにあるものを大切にする食べ方は、食料自給率などSDGs（持続可能な開発目標）という観点からも意義深いので、ぜひ参考にさせていただきたいと思います。

ザ・ジャパン・ダイエットに関する詳しい情報は、(一社)日本動脈硬化学会「The Japan Diet 食生活を見直しましょう」のページから入手できます。
https://www.j-athero.org/jp/general/9_japandiet/