

■わかりやすい食品機能表示

27

11版

2008年(平成20年)3月27日 木曜日

フジサンケイ

快活!アンチエイジング

■7■

「健康長寿の秘訣は食べ過ぎないこと」と語るのは国立健康・栄養研究所理事長で医学博士の渡邊昌さん。食べ過ぎてエネルギーを過剰に摂取すると、それを処理しようとして胃や膵臓、肝臓、腎臓などが酷使される。この状態が長く続くと内臓は十分に機能しなくなり、老化やさまざまな病気を引き起こす。

「必要なものを必要なだけ食べる」ことが重要だが、現代社会には食の誘惑が多すぎる」と話す渡邊さんは、自らが糖尿病と宣告され、薬なしで糖尿病を克服した経験を持つ。食事と運動を中心とした生活習慣の見直しで体重を17kg減量し、260mmHg以上あった血糖値、血圧、腹囲もすべて正常値になり、肩こりなどの不定愁訴もまったく感じなくなったという。

糖尿病と宣告されたとき

わかりやすい食品機能表示



「特定健診は病気の一步手前の症状を見つけて健康長寿を目指すいいチャンス」と話す国立健康・栄養研究所理事長の渡邊昌さん

に渡邊さんは、投薬治療を避け、食事と運動療法を選んだ。生活の見直しを図り、今もコントロールしている。薬に頼っていたら今までの医療費は自己負担分だけでも約1000万円かかったはずだ。

さっそく、今までの好きなものを好きなだけ食べていた生活を見直した。自分が食品から摂取したカロリーをしつかり管理しようという心がけ、食品のカロリー数や成分表示を見ると、これが実にわかりにくいことに気がついた。特に外食メニューや弁当などの加工品には、カロリー表示のないものも多かった。

「肥満は依存症の一種」と話す渡邊さん。どこでもたばこが買え、自由に吸える社会では喫煙者が減らなかったように、高カロリー食がどこでも手に入れば、どんどん食べてしまう。まして何カロリー食べたかわからないまま食べ続けたら太るのは当たり前だ。

そこで渡邊さんは、わかりやすい食品機能表示の推進を呼びかけ2007年に発足したのが「食品機能表示研究会」だ。渡邊さんが提唱するのは「80キロ単位」として生鮮・加工食品や外食のメニューにカロリーを表示すること。

食べ過ぎ防止に一役

生活 ゆうゆう快適

さらにタンパク質、脂質、炭水化物の3大栄養素の含有量、そして病気や老化予防にもなる抗酸化力の指標「アンチオキシダント・ユニット(AOU)」も一緒に「フードアイコン」として表示するように広く呼びかけている。

渡邊さんは「アンチエイジングに期待されるのは、摂取するエネルギーをコントロールすることと抗酸化力を高めること。現在急ピッチでいろいろな食品の抗酸化力を測定している。わかりやすい食品表示が実現すれば、何をどれだけ食べればいいのか容易にわかり、食生活の改善になるはず」と期待を寄せる。

この研究会では、食品会社などに80キロ単位で食品を製造することを依頼しており、それに賛同した大塚製薬は大豆粉にフルーツを加えた栄養食品「SOY J

OY(ソイジョイ)80」を開発。1本が80キロ(1単位)で計算しやすく、販路は病院の売店や調剤薬局に限られているが、食事制限中の人にも人気が高いという。ほかにもグリコやすかいらーくチェーンなどが「フードアイコン」を用いることを検討中で、渡邊さんちも「肥満の責任を太ってしまっただけに押し付けず、企業、国、医療従事者が連携して飽食社会に歯止めをかけるように努力すべきだ」と話す。

(医療美容ジャーナリスト 宇山恵子)

うやま・はいこ
オールアバウトの「アンチエイジング」ガイドを務める。新聞社、広告会社勤務を経て現在、フリー。取材は700人を超える。英仏語の医療記事の翻訳や海外取材もこなす。



医療記事の翻訳や海外取材もこなす。