

国立健康・栄養研究所への期待

茨城キリスト教大学生生活科学部 教授 五十嵐 脩



栄養と健康を巡る問題が最近のように話題になるのは、高齢化社会を迎え、全ての国民が健康で長生きしたいと願っているからであろう。日本人の平均寿命が、男女平均すればほぼ80歳となり、健康寿命はこれよりも数年短いこともその背景にあらう。「一病息災」とはよくいったものであり、何かの疾患があれば、体に注意し健康により留意するような意識が働くことを端的にいったものであらう。最近のように、ヒトの遺伝子が全て解明されても、個人単位で考えれば、そのヒトが生まれてから死ぬまでを全て予測することは不可能である。栄養と健康の問題も、個々人の意識の持ち方によって違いが出てくる。特に、医療での健康保険制度に黄色信号（赤信号ともいえるが）が灯されている状況では、個々人の健康は予防的な観点での各人の取り組みが極めて重要であることはいうまでもない。その予防要因の1つに「栄養」と「食べ物」の問題がある。つまり、食生活が大きな予防要因であることは、いうまでもないことである。遺伝的に疾病要因を抱えていても、食生活をコントロールし、自省することで、医師の世話になる時期を遅らせることは可能であり、薬剤の世話になることも伸ばせることになる。

この研究所ではまさしく、その意味での食品や食品成分の効果・効能から、ヒトの基礎

代謝や生活活動強度別のエネルギー

所要量、運動の効果、各栄養素の作用機構、基礎的なデータとしての国民栄養調査の取りまとめ、更には、生活習慣病予防の観点からの生化学的な解析まで、栄養と健康という観点での研究に集中的に取り組んでいる。

世の中はともすれば、最新の研究手法による華々しい研究に目が行きがちであるが、「栄養と健康」といった地味な研究は、我々の健康維持、国民の健康増進にとって極めて重要な課題である。政府にとっても、食とか、運動などの基本的な生活習慣の是正で、健康が維持できれば、問題とされている医療費の抑制にもつながり、意味深いことである。しかし、医薬品に比べ、栄養の問題は直ぐに解答が出ないし、成果も分かりにくいという欠点を持っている。そのため、性急に解答を求める時代にそぐわない点が多々存在する。我々国民が普段の生活の中で、栄養と健康についての問題意識を持ち続けていくことが重要であらう。その意味では本研究所の啓蒙活動にも、期待したい。目の前にある問題だけでなく、長い目でみた栄養教育、食の問題への取り組みが国立健康・栄養研究所に課せられた使命であり、所員の方々の研究の益々の進展と社会への還元を期待して筆をおく。