

公開講座記録

開講期間： 第1・2回 2003年7月5日（土）
第3・4回 7月12日（土）

テーマ： 今、私たちは何を食べるか

今、「食」をめぐる諸問題がますます多岐にわたって生起している。とくに生活習慣病などの健康面や、食の安全面についての問題は、社会問題として注目され、議論されている。周知のとおり、日本人の生活の歩みの中で、食生活の変化は著しく、飽食の時代の食とともに、それらをめぐる種々の問題をも抱えてきたといえよう。これまで日本の食生活はどのように変容し、そして今、どのような問題を抱えているのか。さらにこれからの「食」はどうあるべきかが緊急に問われている。

今年度は、長寿と食・魚食と健康・食物アレルギーと食品表示・食の文化から安心安全を考える、などを各講座の具体的テーマとして取り上げ、健康面、安全面を中心に「今、私たちは何を食べるか」という疑問点を明らかにしながら講座を進めたい。また、「食」をめぐる諸問題についても知識を深め、健康優先の安心安全な「食」のあり方を再構築する。

第1回 長寿と食——「ピンピンころり」のすすめ——

文教大学教育学部教授 金子 俊

- 長寿と身体機能
 - ・いわゆる「お雇い外人教師」の驚き
 - ・寿命研究の難しさ
 - ・長寿の測定
- 長寿社会の到来
 - ・平均寿命の伸長と生活習慣病の蔓延
 - ・21世紀国民健康づくり運動（健康日本21）
- 老化のメカニズム
 - ・プログラム説（テロメア）と障害蓄積説（活性酸素）
- 食生活は両刃の剣
 - ・「粗食」と「飽食」：その誤解と弊害
- 何を食べたらよいか
 - ・100歳老人の日常食

第2回 魚食と健康

文教大学女子短期大学部健康栄養学科教授 中 島 滋

我が国は長寿国であり、高齢化社会への対応が必須であります。また糖尿病や虚血性心臓疾患等の生活習慣病の増加への対応も求められています。したがって、生活習慣病を予防することと、老化による疾病を少なくすることの重要性が認識されてきました。このリサーチフォーラムでは、魚介類の摂取が生活習慣病の予防にどのように寄与しているかを、演者らの研究結果を中心に紹介します。

1. 魚介類の脂質成分の有用性

「魚を食べると体によい」とか「魚を食べると頭が良くなる」などと言われており、魚の摂取と健康との関連が注目されています。これは主に魚の脂質成分である、エイコサペンタエン酸（EPA）およびドコサヘキサエン酸（DHA）の生理作用に起因しています。まずこのフォーラムでは、EPAとDHAに着目し、それらの生活習慣病の予防に寄与する生理作用（動脈硬化防止、心筋梗塞防止、糖尿病防止、記憶力向上作用等）について検討します。また、魚介類中のEPAとDHAの分布について解説します。一般にEPAとDHAは酸化されやすく、調理や加工により減少しやすいと考えられていましたが、食品中のEPAやDHAはかまぼこ等の加工工程を経ても多く残っていることがわかってきました¹⁾。したがって、新鮮な魚介類はもちろん、調理・加工した魚介類もEPAおよびDHAの有用な供給源であると考えられます。

2. 魚のタンパク質成分の有用性

日本では欧米と比べると肥満者が少ないことが知られています。この一番大きな要因は、過食が少ないことであると考えられます。我々は過食の原因として、満腹中枢による食欲コントロール機構に注目しました。近年、脳神経化学の分野でヒスタミンの抗肥満作用が注目されています。脳の視床下部にある満腹中枢の一つであるヒスタミンニューロンがヒスタミンにより刺激されると満腹感を感じて過食を防ぐことが明らかになりました。ヒスタミンは赤身魚のタンパク質などに比較的多く含まれているヒスチジンから変化したと考えられます。そこでヒスチジン摂取と摂食との関連を明らかにするために、食事調査を行いました。その結果、タンパク質摂取量当たりのヒスチジン摂取量（タンパク質中のヒスチジン含量）が高くなるとエネルギー摂取量が低くなり、過食を防げることがわかりました²⁾。また、ヒスチジン含量の異なる飼料を用いて飼育したラットの摂食量などの比較を行い、ヒスチジン摂取による過食防止作用を解明しました³⁾。

参考文献

- 1) 中島滋、松下至、二宮順一郎、平岡芳信、土屋隆英：揚げかまぼこ製造工程におけるEPAとDHA量の変化、日本水産学会誌1994；60，391-392.
- 2) 中島滋、濱田稔、土屋隆英、奥田拓道：低エネルギー摂取者に観察されたヒスチジン高

- 含有タンパク質摂取による摂食抑制、日本栄養・食糧学会誌2000；53，207-214.
- 3) 中島滋、田中香、濱田稔、土屋隆英、奥田拓道：瀬戸内海浜地区の女性におけるエネルギー摂取量とヒスチジン摂取量との相関、肥満研究2001；7，276-282.
 - 4) 辻真紀子、中島滋、田中香、笠岡誠一、土屋隆英、奥田拓道：BMIとヒスチジン摂取量との相関、肥満研究2002；8，302-305.
 - 5) Shigeru Nakajima, Minoru Hamada, Takahide Tsuchiya, Hiromichi Okuda: Inhibitory Effect of Niboshi on Food Intake, Fisheries Science 2000；66，767-797.
 - 6) 中島滋、笠岡誠一、井上節子、加藤秀夫、河原裕美、土屋隆英、奥田拓道：カフェテリア方式を用いたヒスチジン添加飼料によるラットの摂食抑制、肥満研究2002；8，55-60.
 - 7) 笠岡誠一、中島滋、井上節子、加藤秀夫、河原裕美、土屋隆英、奥田拓道：ヒスチジン添加飼料によるラット肝組織中性脂肪低下作用、肥満研究2002；8，168-172.

第3回 食物アレルギーと食品表示

順天堂大学医学部公衆衛生学教室教授 丸 井 英 二

1. なぜ食品表示が問題なのか

2. 「外部依存」の生活

家庭の外への依存

外食化、中食化

加工食品の利用

よその地域社会への依存

流通の広域化

他の国への依存：国際社会への依存

輸入食品の利用

3. 食品の表示：安全との関わり

表示制度の意義

食品の安全の確保

消費者の商品選択に役立つ

正確で誤認を生じさせない

アレルギー食品の表示の経験から

誰が、何を

選ぶのか、避けるのか

4. アレルギー食品の表示の原則

アレルギー発症の個人差

種類の違い

特定原材料：卵、乳、小麦、そば、落花生。(その他19原材料)

発症への量の違い

アレルギーを誘発するタンパク量の検出

可能性表示 (may contain) は認めない

5. 食品表示について指摘される問題点
 - リスク管理が一元化されていない
 - 表示に関する法律が入り組んでいる
 - 用語の統一ができていない
 - トレーサビリティが不十分
 - 生産・流通が不透明
 - BSE（狂牛病）の発生とその措置
 - 偽装表示事件の発生・再発
6. 食品表示とどう付き合うか
 - 「避けるため」か、「選ぶため」か
 - 背景を理解して、よく読む
 - 表示だけに頼らない
 - 文字以外の情報を活用する、問い合わせする
 - 何を知りたいのか
 - 食生活を見直し、加工食品をうまく使う
7. 『消費者が変われば、生産者が変わる』
 - 意識が変わり、態度が変わり、行動が変わる

第4回 食の文化から安全安心を考える

順天堂大学医学部公衆衛生学教室教授 丸 井 英 二

1. 食の安全と食品の安全
 - モノとしての安全
 - 人が安心する
 - 安全な食品が供給されて安心する
 - 安全な食品があれば安心か？
 - 食品は安全だろうか？
 - 人とモノとの関係から始まる
2. 食べ物は安全ではない
 - もともと安全な食べ物はない
 - 身体にとっては「異物」
 - ひとは危険を冒してものを食べてきた
 - 毒のある食べ物を識別し、避ける技術
 - 調理・加工によって無毒化する技術
 - 知識と技術を共有し、文化として成立
 - 加工、保存技術の伝承
 - 無害な食べ物でも、量によっては危険
3. 食べることは冒険である
 - 食べることは出会いであり、遭遇である

危険が潜んでいるかもしれない。でも、食べたい
危険を飼い慣らすために加工技術が登場
安全と思うと食べ過ぎる

4. 「食の安全と安心」：量から質へ

量の不安から質の不安へ
かつて「量」の不安があった
じつは今もある。どこに？

5. 「外部依存」の生活

6. 量から質へ

世界の状況を知る
食料自給率のこと
日本では飽食化がすすんでいる
世界人口60億人のうち、8億人が飢餓状態
「何か食べられるか」から「何を食べるか」へ

7. 現代の食の流れと情報の介在

8. 食の安全：何のための安全？

飢餓を忘れた現代の私たち。「そこにある飢餓」であるのに
食を楽しむ：何のために？
責任論の行方
誰が消費者を守るのか
知恵ある消費者が自立する