

まもなく敬老の日

コムギとしては、知リタイです！ ご長寿大国ニッポンと 糖質の関係。

最近なにかと「炭水化物をカットする糖質制限ダイエット」の話題をよく聞きます。

これは一時的な現象なのでしょうか？ 一方、日本人が世界一のご長寿大国となったのは、先進国の中でも糖質を一番たくさん摂っている国だから、という説もあるそうです。

「日本人は糖質食を食べてきたから長寿大国になったんでしょっか？」

名古屋学芸大学大学院で栄養科学を専門に研究している下方浩史教授に聞いてみました。

「人類は1万年前に狩猟生活から農耕生活へとシフトしました。それから飢餓の危険が減って栄養状態が改善したことで、人口は10倍にも増えたと言われています。小麦は1万年前にメソポタミアを中心に栽培が始められた世界最古の作物です。なんとエジプトでは5千年前からパンが焼かれ食べられてきました。世界的に見て小麦は常に人類文明とともにあり、人類を支えてきたと言っても過言ではありませんね。日本でも弥生時代に麦が畑作されていたそうです。近年では1970年代ごろから日本の食の西欧化が始まり、コムギ食は主食としてよく食べられています。そして、日本人の食事は先進国

の中でも、圧倒的に炭水化物からのエネルギー摂取割合が多いのが特徴です。日本人が健康長寿なのは、食生活を中心とする生活習慣による部分が大いだと思う説があります。それは、米国で考案された高血圧や心臓病を予防するための食事療法「DASH食*」とよく似ているからです。「DASH食」は炭水化物からのエネルギーが55%となっており、高炭水化物・低脂肪の日本人の食事内容はまさしく、「DASH食」のようなバランスとなっているんですよ。実はすごいです、ニッポンの食卓。」

*DASH食はDietary Approaches to Stop Hypertension(高血圧を防ぐ食事方法の略語)、高血圧の改善に高い効果がある食事療法として推奨されています。

「コムギが長寿を調査する！プロジェクト」が行った「コムギ食を食べているシニア412人」を対象に行ったアンケート調査でも、炭水化物がお好きな健康シニア層の姿が浮かび上がりました。



(原稿監修:名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科・医学博士 下方浩史教授)



判明！70代シニア層は炭水化物が大好きで、なかでも70代女性シニアの健康優等生は炭水化物をよく食べている。

「コムギが長寿を調査する！プロジェクト」が行った「コムギ食を食べているシニア412人」を対象に行ったアンケート調査によると、炭水化物を好きかどうかの質問に対して、70代シニア層の90%以上の方が「好き」と答えました。※1 なかでも健康優等生*の比率が高い70代シニア女性は、炭水化物を食べる頻度が高い結果となりました。※2

	70代男性	70代女性
※1 炭水化物が好き	93%	93%
お米が好き	97%	98%
パンが好き	88%	89%
麺類が好き	94%	95%

	全体	70代女性の健康優等生
※2 白飯をほぼ毎日食べている	81%	83%
食パンをほぼ毎日食べている	43%	55%

*健康自認度を10段階に設定したアンケート結果による集計
※首都圏60代～70代の男女412名インターネット調査
※調査結果詳細はコムギケーション倶楽部のHPをご覧ください。

「コムギケーション倶楽部」は、コムギ食を通じたコミュニケーションで日本を元気にするさまざまな活動を、日本全国各地で行っています。



〒104-0041 東京都中央区新富2-4-12 青木ビル2F 【お問い合わせ】03-6280-4044

www.comugication.com