



食育健康サミット2022

# 生活習慣病を中心とした ミドル世代の 健康マネジメント

～日本型食生活の意義と活用～

講演 1

## 働く世代の生活習慣病対策と食の重要性

吉田 博 先生

東京慈恵会医科大学附属柏病院 病院長 / 東京慈恵会医科大学臨床検査医学講座 教授

### 略歴

- 1987年 防衛医科大学医学科卒業
- 1993年 防衛医科大学附属病院第1内科専門研修(レジデント)修了
- 1994年 防衛医科大学医学研究科(内科学第1講座)循環器病学(博士課程)
- 1996年 米国カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部動脈硬化研究センター留学(リサーチフェロー)
- 2001年 東京慈恵会医科大学内科学講座助手
- 2003年 東京慈恵会医科大学内科学講座講師
- 2006年 東京慈恵会医科大学附属柏病院中央検査部診療部長
- 2007年 東京慈恵会医科大学臨床検査医学講座准教授
- 2007年 東京慈恵会医科大学大学院器官病態治療学代謝栄養・内科学准教授(併任)
- 2010年 東京慈恵会医科大学附属柏病院副院长
- 2013年 東京慈恵会医科大学臨床検査医学講座教授
- 2022年 東京慈恵会医科大学附属柏病院病院長・慈恵大学理事

### 講演要旨

令和4(2022)年版の高齢社会白書によると、日本は高齢化率28.9%であり、超高齢社会にあります。健康寿命と平均寿命の差はレッドゾーンを短くすることが大切で、それこそが「健康寿命の延伸」です。こうした社会のなかで、働き盛りのミドル世代(30歳代半ば~60歳代前半)の健康管理が重要であることは言うまでもありません。生活習慣病の実態、とくにコロナ禍でも問題となった肥満やメタボリックシンドローム(メタボ)などは動脈硬化性疾患のリスクを高めます。メタボや動脈硬化の予防や治療における「食」の重要性について掘り下げ、医学的・栄養学的な見地から、とくに脂質異常症の管理に注目して理想的な食事について講演します。あわせて軽い症状のうちに異常に気づいて病気を予防する「未病」という考え方も紹介しながら、動脈硬化予防のための食事療法さらには健康食として期待される日本型食生活などについても取り上げます。



食育健康サミット2022

# 生活習慣病を中心とした ミドル世代の 健康マネジメント

~日本型食生活の意義と活用~

講演2

## メタボ・ロコモ予防のための食事・運動指導の実際

増子 佳世 先生

医療法人財団順和会 赤坂山王メディカルセンター内科 / 国際医療福祉大学臨床医学研究センター 講師

### 略歴

- 2000年 筑波大学医学専門学群卒業  
2000年 聖マリアンナ医科大学難病治療研究センターに入局。同センター助手・講師を経る  
2007年 聖マリアンナ医科大学生化学教室講師  
2010年 相模女子大学栄養科学部管理栄養学科教授、同大学院栄養科学研究科教授  
2016年 医療法人財団順和会山王メディカルセンター予防医学センターおよび山王病院内科  
2000年 国際医療福祉大学臨床医学研究センター講師兼任(現在に至る)  
2020年 順和会赤坂山王メディカルセンター内科(現在に至る)  
0000年 聖マリアンナ医科大学生化学非常勤講師兼任(現在に至る)

### 講演要旨

肥満や内臓脂肪蓄積と関連するメタボリックシンドローム(メタボ)と、骨や関節、筋肉など“運動器”的問題であるロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、インスリン抵抗性などの機序を介して密接に関係していることが、近年明らかになっていきます。したがって、将来のフレイル予防の観点からも、メタボとロコモの相互関係を視野に入れ、幅広い世代を対象として、両者を予防するための啓発を行っていくことが求められています。我々はこれまでに「メタボ・ロコモ予防講座」と題し、医師、管理栄養士、また運動のエキスパートが協同し、高校生から高齢者まで各年代の課題に合わせてメタボ・ロコモを理解し、生活習慣を見直していただくための講座を開講してきました。メタボ・ロコモ予防の対策は、とともに毎日の食生活と身体活動(運動)が大きな役割を占めます。このため、これらの習慣を見直し実践していくために、個人個人に合った目標を立て、フィードバックしながらサポートすることが望まれます。医療・栄養に関わる専門職、および地域や運動施設、教育機関などとの連携の下、今後も「メタボとロコモ」の予防に向けて活動を行なっていくことが重要です。

# 生活習慣病を中心とした ミドル世代の 健康マネジメント

~日本型食生活の意義と活用~

講演3

## 時間栄養学で考える健康によい食べ方

山崎 聖美 先生

国立健康・栄養研究所栄養・代謝研究部時間栄養研究室 室長

### 略歴

- 1989年 東京大学大学院理学系研究科生物化学専攻修士課程修了  
1995年 理学博士(東京大学)  
1989年 国立公衆衛生院栄養生化学部研究員  
1996年 国立公衆衛生院栄養生化学部主任研究官  
2002年 独立行政法人国立健康・栄養研究所生活習慣病研究部主任研究員  
2013年 独立行政法人国立健康・栄養研究所基礎栄養研究部主要栄養素研究室室長  
2018年 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所臨床栄養研究部時間栄養研究室室長  
2020年 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所栄養・代謝研究部時間栄養研究室室長

### 講演要旨

私たちの体内には末梢時計があり、食事によって影響を受けます。シフトワークや生活リズムの乱れは末梢時計のリズムの乱れにつながり、肥満、糖尿病など様々な疾病を引き起こすことが疫学研究から明らかにされています。時間栄養学とは、いつ、何を、どのくらい食べたら健康によいかを調べる研究分野です。摂取エネルギーが消費エネルギーより多い場合は体重が増加しますが、同じカロリーを摂取する場合、活動期により多く摂取した方が肥満発症を防止できます。また、朝食抜き、夜遅い時間の食事や夜の過食はBMI増加につながります。ある一定の時間に3食摂取する食事時間制限についても研究が行われていますが、ヒトの健康への評価を行うにはより厳密な研究が必要とされています。1日3食の食事の配分としては、朝食(あるいは朝食と昼食)にたんぱく質の多い食事を摂ると徐脂肪組織重量が増加し、サルコペニア予防が期待できます。また、朝食(あるいは朝食と昼食)に炭水化物を摂取すると糖代謝が改善され、メタボリックシンドローム発症を予防できることが報告されています。したがって、このような時間栄養学の観点を日々の食生活に取り入れることによって、疾病発症を予防し健康を維持できると考えます。



食育健康サミット2022

# 生活習慣病を中心とした ミドル世代の 健康マネジメント

～日本型食生活の意義と活用～

クロージング

## サミットまとめ

### 寺本 民生 先生

帝京大学臨床研究センター センター長 / 寺本内科・歯科クリニック 内科院長

#### 略歴

- 1973年 東京大学医学部医学科卒業
- 1973年 東京大学付属病院内科研修医
- 1975年 茨城県日立市日立総合病院
- 1975年 小平記念東京日立病院内科
- 1980年 東京大学第一内科助手
- 1980年 米国シカゴ大学留学
- 1990年 東京大学第一内科医局長
- 1991年 帝京大学第一内科助教授
- 1997年 帝京大学内科教授
- 2001年 帝京大学内科主任教授
- 2010年 帝京大学医学部学部長
- 2013年 帝京大学臨床研究センターセンター長 / 寺本内科・歯科クリニック内科院長

#### 講演要旨

後送