

## 健康への食育講座(8) ー生活習慣病ー

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2009-11-27<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 戎, 利光<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="http://hdl.handle.net/10098/2244">http://hdl.handle.net/10098/2244</a>                   |

# 健康への 食育講座

連載

第8回



## 生活習慣病

福井大学・教育地域科学部  
生涯学習講座・人間健康科学系

教授 戎 利光  
(教育学博士・医学博士)

生活習慣病の中で、最近動脈硬化が多くの子どもで進んでいるという指摘があります。9000人以上もの子どものデータから、動脈硬化予備軍(総コレステロール値200mg/dl以上)が、女子高校生では1年生が11・7%で3年生は17・0%もいること、小学校1年生でも女子は8・1%、小学校男子は5年生が8・4%もいることが報告されています。

さらに、中高年に多いインスリン非依存型糖尿病(インスリン分泌が少量であったり、その働きが不十分)が、子どもにも多いという報告まであり、成人病(大人がよく罹る)という名称が生活習慣病に改められた理由の一端がよくわかります。

全国的に小中学生でも高コレステロール血症の増加が叫ばれる中で、コレステロールを増やすと考えられる要因を

表に挙げておきます。表中の飲酒や喫煙が子どものコレステロール増加の原因だとは思えませんが、加齢を除くほかの要因には注意が必要です。飽和脂肪酸(主に動物性脂肪)の過剰摂取や運動不足は、コレステロール増加の大きな要因になります。(次頁表を参照)

不飽和脂肪酸(主に植物性脂肪)は動脈硬化を抑制するHDL(善玉コレステロール)を増やし、動脈硬化を促進するLDL(悪玉コレステロール)などを減らすことが指摘されています。例えば、不飽和脂肪酸の一種であるエイコサペンタエン酸(EPA)は、血液中にあり血小板凝集抑制作用(心筋梗塞などの虚血性心疾患を予防)があるといわれ、EPAを多く含む魚などが話題になりました。今まではエビや貝はコレステロールが多いといわれてきましたが、タウリン(アミノ酸の一種でイカやタコに多い)が

表. コレステロールを増やす要因

- ・ 飽和脂肪酸の過剰摂取
- ・ 肥満
- ・ 加齢
- ・ 飲酒
- ・ 喫煙
- ・ ストレス
- ・ 運動不足

コレステロールを減らすと考えられています。我々が通常摂取している動物性脂肪と植物性脂肪の1対1という割合を、生活習慣病の予防を考えると、1対2にした方がよいといわれています。

また、食物繊維もコレステロールへの影響が指摘されています。つまり、水溶性食物繊維（コンニャクに含まれるグルコマンナン、海藻に含まれるアルギン酸など）は、水に溶け、糖質やコレステロールなどの吸収を遅くします。で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果が指摘されています。

さらに、小学校6年生を対象に調べた結果、活動的に動き回る子どももほどHDLが多いという報告があります。同様に、規則的な運動の実施によってHDLが増加し、各種の動脈硬化指数が改善するという研究（我ら、1987）もあります。反対に、運動不足になると血清燐脂質（動脈硬化を促進する）が増加し、規則的な運動をすることによって血清燐脂質が減少するという研究（我ら、1987）もあり、運動と動脈硬化との関連がよくわかります。

子どもの生活習慣が乱れているという指摘が多い中、夜更かしを

する子どもが増えています。中学・高校生は半分以上、女子中学生は7割以上が睡眠不足を感じているという報告もあります。やはり生活習慣を改める必要がありますが、特にコレステロールの多い子どもが増えている現在、食事、運動不足、ストレスには注意が必要です。

ストレスが血清コレステロールを増やすという研究（我ら、1997）もあります。ストレスが胃炎や胃潰瘍を発生することはよく知られていますが、表のように、コレステロールを増やす要因の中にはストレスもあります。従って、親が子どもに過度の期待をかけ、「勉強しろ」といってストレスを加え、事故が心配だからといって子どもが外で元氣よく遊ぶということもないまま家の中ばかりで遊ばせ、大事に育てたことからいって食べたがるだけ食べさせるといって生活をしているとすれば、子どもの生活習慣病を助長していることになります。

コレステロールの多い肉料理を食べる時などには、(1)金網で焼くと脂肪分が下に流れて量を減らす、(2)ペーコンなどはせん切りにして熱湯をかけると脂肪や塩分が流れて量を減らす、(3)繊維質の多い野菜を合わせて摂る、(4)魚もバランスよく摂る、(5)生野菜より、煮物、鍋物、炒め物などの温野菜にして十分摂ることで、コレステロールを少なくすることが紹介されています。

近年かなり話題になっている子どもの生活習慣病ですが、何とか予防していききたいものです。