

夜食は万病のもと

10時間の空腹が疾病リスク下げる

新型コロナウイルスも5類に移行し、この年末年始、会食の機会が増えています。

成人の健康を阻害する三大要因に、喫煙、塩分の取り過ぎによる高血圧、そして不健康な食事があります。これ以外にも高血糖、肥満、赤肉と、食事やその取り過ぎによるものが多くなっています。

こうした要因で起こる病気は食生活の改善で予防できます。一方で炭水化物ダイエットなどを無理すると死亡率が高まります。どのような食事をどのように取れば体に良いのでしょうか。

健康を脅かす要因のうち喫煙は年々減少しています。しかし食事に伴う健康リスクは変わりません。むしろ過剰な栄養に伴う高血糖と肥満が増えています。

健康な食事をする人は、そうでない人と比べ、心筋梗塞や脳卒中、がんになるリスクが2割ほど低くなります。健康に関係する日本人の食事では、塩分が多く食物繊維が少ないのが課題です。

塩分摂取量は徐々に減っていますが、日本人はまだ1日平均10グラムほど取っています。とくに中高年が多く取っています。日本の目標は1日7.5グラム未満ですが、WHO（世界保健機関）は病気を防ぐには今の半分以下を推奨しています。

塩分とは逆に食物繊維は、脳卒中やがんの発症を抑えます。食物繊維は便通を良くし、糖尿病や認知症を防ぎます。食物繊維は野菜や果物、ナッツ類に豊富に含まれます。野菜や果物、ナッツは、大腸がんのようながんの発症を防ぐだけでなく、肥満や認知症の予防にも効果があります。野菜摂取の目標は1日350グラムですが、日本人は平均でその8割ほどで、まだ足りません。とくに20～40代で不足しています。

肉は良質のタンパク質を含み、体力を保ち健康に生活する上では重要な栄養源です。日本では低栄養の高齢者が多く、「フレイル」（心身の活力が低下し衰えた状態）になりやすく、その結果、転倒骨折や肺炎、認知症を起しやすくなります。赤肉以外の肉、鶏肉や乳製品を少し多く取ることで防げます。

しかし、赤肉と呼ばれる牛肉や豚肉の摂取が増えると、心筋梗塞やがんのリスクを高めます。とくにファストフードに多い加工肉は赤肉以上にリスクを上げます。

■ 野菜、魚介類豊富な地中海食

健康に良い食事とはどんな食事でしょう。果物や野菜が豊富で魚介類も多く、オリーブ油などを使うことの多い地中海食です。地中海食は健康に良い食品が多く素材も多様性に富み、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病を防ぎ、認知症も予防します。

いずれにしても食べ過ぎは体によくありません。毎日の摂取カロリーを15%制限するだけで代謝や炎症が軽減され、生活習慣病は改善します。

定期的に断食や絶食をしても寿命は延びます。ただ、やり過ぎると体を壊します。その代わり、一日のうち日中だけはしっかり食事をとり、夜間10時間ほどは何も食べずにいることで、体のストレスと炎症が抑えられ、糖尿病や高血圧、そして老化やがんのリスクを下げられます。

病気のリスクを回避し、健康な生活を送るには、毎日食べる食品の多様性を確保し、夜間はできるだけ空腹で過ごし、塩分とお酒は控えめにすることです。