

池田町の健康と食を考える

去る7月28日、町健康福祉課から議会食育推進特別委員会に池田町の健康状態について説明がありました。重要な内容でしたのでお伝えします。

国民健康保険の健康診断の結果から、肥満と糖尿病の目安となる血液中のHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が増えていると報告がありました。町は対策を検討する協議会を立ち上げたいとの考えを示しました。

(1)肥満の割合

H20 BMI 25 以上の割合 19.1% (県平均 23.1%)

H30 BMI 25 以上の割合 25.3% (県平均 4.6%)

【BMI とは】肥満などを示す指数。体重 (Kg) を身長 (m) の2乗で割った値で、疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされている。適正：18.5～25未満 肥満：25以上

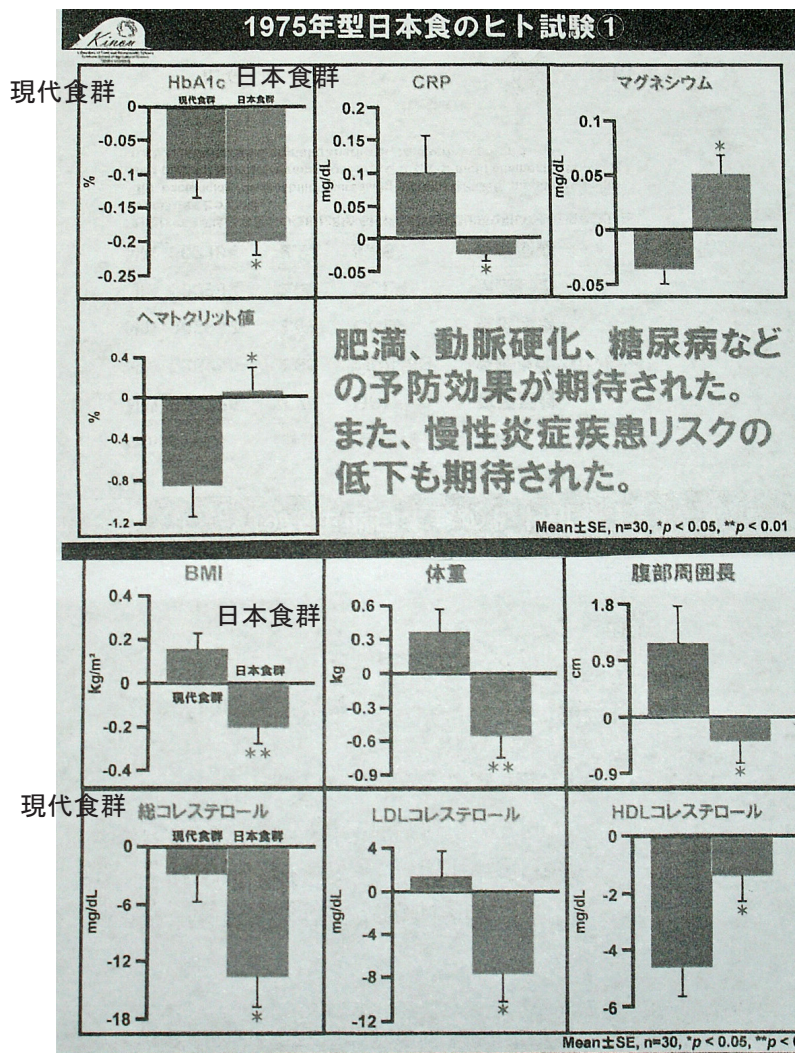
(2)血液中のHbA1c 高値の割合

H20 HbA1c 6.5%以上の割合 4.6% (県平均 6.9%)

H30 HbA1c 6.5%以上の割合 11.5% (県平均 6.7%)

【HbA1cとは】糖尿病を診断する重要な指数で、血液中の全てのヘモグロビン量のうちブドウ糖と結合したヘモグロビン量の割合で算出される。

正常：5.6%未満 要注意：5.6～6.4% 糖尿病の疑い：6.5%以上



町議会食育推進特別委員会でも、「健康と食」について検討してきました。上記の解決には日本型食生活の普及が重要と考えています。それを裏付ける試験結果が平成28年9月東北大学大学院農学研究科 都築 毅 准教授によって発表されましたので紹介します。

【都築准教授の1975年型日本食のヒト試験】

20～70歳の健康ボランティア60名を無作為に2グループに分ける。28日間・1日3食「現代食」を食べるグループ（棒グラフ）と「1975年型の日本食」を食べるグループ（斜線棒グラフ）とで体型・血液性状の違いを比較しました。

結果は日本食群がBMI、体重、腹部周囲長で統計的に有意で減少が認められ、また、血液性状でも日本食群がHbA1c、総コレステロール値で有意に減少が認められました。

以上の結果から都築教授は1975年型日本食（※）が肥満、動脈硬化、糖尿病などの予防効果として期待できるとしています。

※1975年型日本食献立：【朝食】ご飯、みそ汁（キャベツ、玉ネギ、シメジ）、卵焼き、納豆、ひじきの煮物【昼食】きつねうどん（油揚げ、ホウレンソウ、刻みネギ、カマボコ）、果物（リンゴ、ブドウ）【夕食】ご飯、すまし汁（ハクサイとワカメ）、サバのみそ煮、カボチャの煮物、冷奴（豆腐、ネギ、ニンニク）