

# 1

特集 糖尿病の食事療法 up to date

# 日本の食生活の変遷と糖尿病

津田 謹輔

帝塚山学院大学 学長

糖尿病患者は今なお増加しており、成人の5～6人に1人が糖尿病あるいはその予備群といわれる(図1)<sup>1)</sup>。まさに糖尿病は平成の国民病である。2012年の報告によれば、いわゆる糖尿病予備群とよばれる層は統計を取り始めて初めて減少した。予備群の減少が糖尿病の減少につながる事が期待される。このような糖尿病の増加が食生活の変化、身体活動量の減少、ストレス社会といった環境要因の変化によりもたらされたと考えられている。一方、日本人の摂取エネルギー量は1980年ごろをピークに低下し始め、最近では戦後まもなくの1950年程度に減少している(図2)<sup>2)</sup>。糖尿病の増加には食事の量だけでなく食事内容の変化や食事時間など食べ方の変遷が関与していると考えられる。

一方我が国の伝統食である和食が、2013年ユネスコ無形文化遺産に登録された。食事では、フランス料理、スペイン、イタリアなどによる地中海食、メキシコ料理、トルコのケシケキ(麦粥)料理に次ぐものである。

本稿では、我が国の食事の変遷と背景にある和食について概説する。

## 我が国の食事の変遷と糖尿病

我が国において記録に残る糖尿病認定第1号患者は藤原道長と考えられている<sup>3)</sup>。病歴を表1に記す。糖尿病の古典的症状といわれる口渴、多飲、多尿、易疲労性を訴え合併症も認められている。道長は当時の権力者であり、食事も庶民とは違っていた可能性はあるが、当時日本人の摂取エネルギー量は推定約1600 kcalであった。その内容は糖質約1200 kcal、たんぱく質210 kcal、脂肪はわずか140 kcalと推測されている(表2)。その後の我が国の摂取エネルギー量と三大栄養素の推移を図3<sup>4)</sup>に示す。時代とともにエネルギー摂取量は増加しているが、200

～300 kcal程度の増加であり、前述のようにごく近年はむしろ低下傾向にある。特筆すべきは我が国における脂肪摂取量である。平安時代から戦後まもなくまで脂肪エネルギー比は10%程度であった。この問題は和食との関連で後述する。我が国の三大栄養素比率と欧米の栄養素比率を図4に示す<sup>5)</sup>。1980年ごろ我が国の三大栄養素の比率は、炭水化物55～60%、たんぱく質15～20%、脂質20～25%で、高く評価されている。

食品交換表 第1版の発行された1965年(昭和40年)ごろ、日本人の摂取エネルギー量は平均2184 kcalであるが、糖質72%、たんぱく質13%、脂質14%とたんぱく質不足になりやすい時代であった。しかし平成の今日、摂取エネルギー量は2000 kcalを下回っているが、その内訳は糖質59%、たんぱく質15.6%、脂質25.4%と栄養素の比

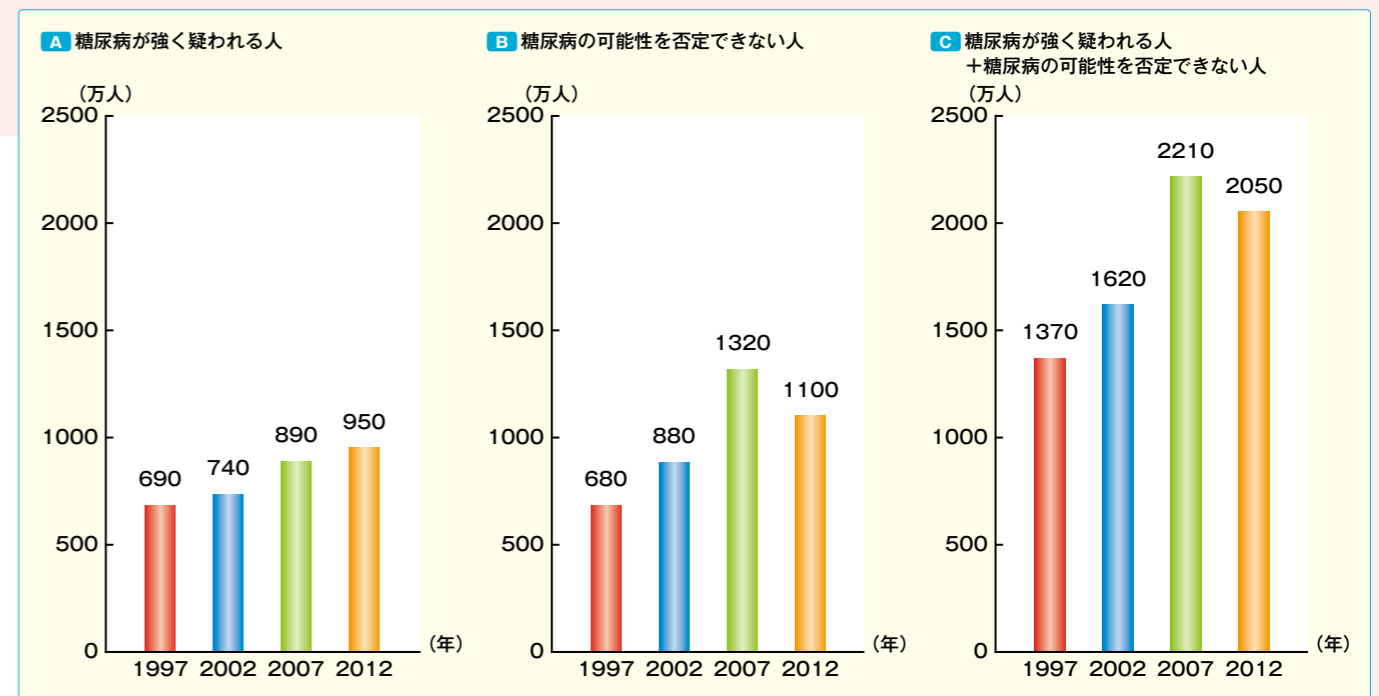


図1 糖尿病が強く疑われる人の推移(文献1)

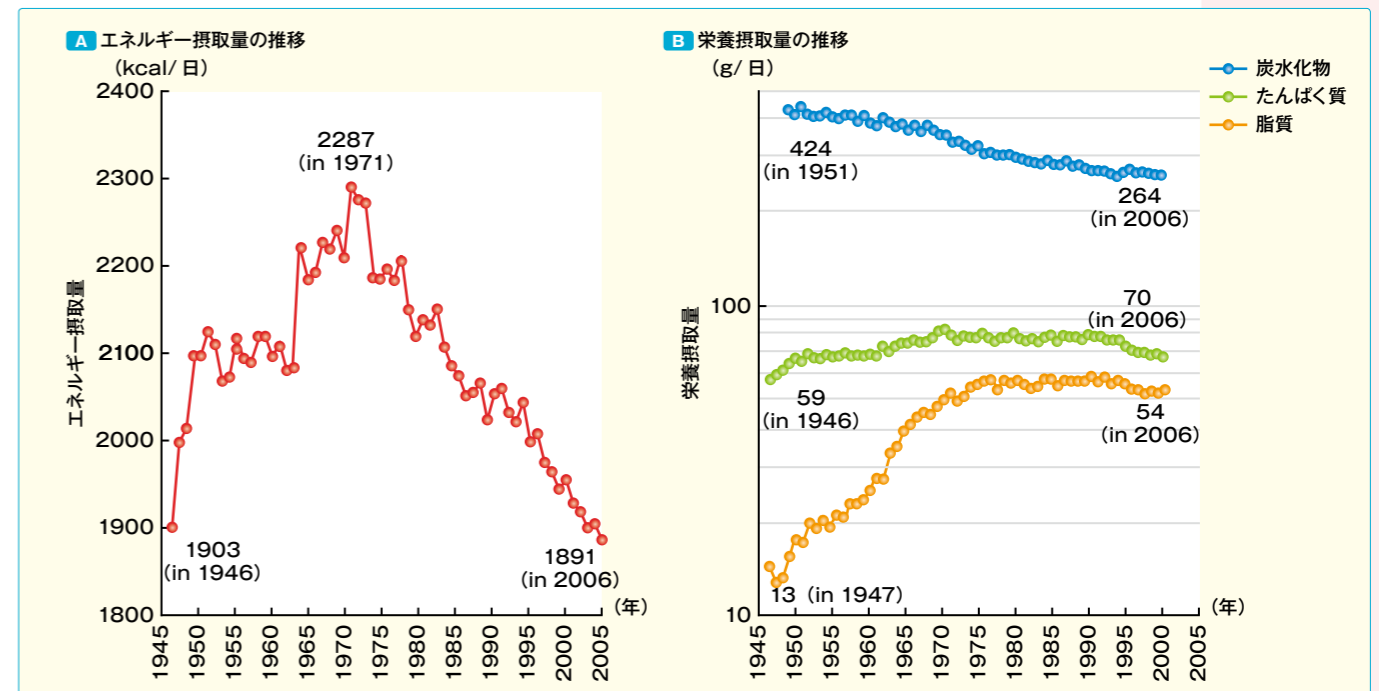


図2 日本人のエネルギー摂取量の変遷(文献2)