

Phytochemical の健康影響

渡邊 昌

(国立健康・栄養研究所理事長)

既知の栄養以上に何らかの健康に役立つ機能をもっている食品を”機能性食品”と呼ぶようになり、米国では nutraceutical の名のもとに代替医療 alternative medicine が爆発的なブームになりつつある。化学的に解明された物質は「食品因子」と呼ばれる。がん予防効果のあるものとして 600 以上の有効物質が研究されてきた。これらを基にサプリメントの開発が盛んで日本でも特定機能性食品、栄養機能性食品の開発がブームになっている。これらの健康影響をヒトで評価する基準は、ランダム化した介入研究がもっとも確かな根拠とされるが、これには問題も多い。あらたなブレイクスルーが求められている。私たちは機能性食品因子のデータベースをつくり公開している (<http://www.nihn.go.jp/>)。

これは新しい疫学研究の方法論を開くと思われる。

健康長寿をめざすアンチエイジングの動きもある。有用な食品因子をふくむ食品を多くとることによって病気を予防できるばかりか、健康増進に役立つ。これは従来の生理学的機能を期待する栄養学の範疇をこえ、薬理学的効果を期待する「機能栄養学」の枠組みを作らねばならない。栄養療法ともからむ問題である。加齢と健康増進、病気予防の関係を考え、NR への期待も含め、健康長寿をめざすのにどうすればよいかを考えたい。

【参考文献】

1. 渡邊昌、食事でがんは防げる、光文社、東京、2008
2. 渡邊昌、糖尿病を薬なしで治せる、角川文庫、東京、2004
3. 渡邊昌 (監修)、ハーブとサプリメント、ナチュラル・スタンダード、産調出版、2006
4. 渡邊昌 (監修)、栄養素の許容上限摂取量の決め方、産調出版、2007