

**新潟大学医学部医学科 第3回学外講義2015**  
**『健康をはかり、健康をつくる ～コホート研究が教えるもの～』**

日 時:平成27年3月7日(土) 13時～15時20分

会 場:新潟市民プラザ ホール(NEXT21ビル6階)

当日は多数の方よりご参加頂きまして、誠にありがとうございます。  
 ご質問いただきました内容について、以下のとおり回答させていただきます。

**『村上鮭で元気プロジェクト』**

大学院医歯学総合研究科 環境予防医学 教授 中村 和利

ご質問	回答
短時間の外出には日焼け止めクリームはつけない方が骨には良いのか？	そのとおりと思われます。短時間の紫外線暴露は、皮膚がんのリスクという観点では無視できますが、皮膚でのビタミンD生成には重要です。

**『うおぬま地方の健康調査:「北越雪譜」の世界から考える健康』**

大学院医歯学総合研究科 健康増進医学 特任准教授 田中 純太

ご質問	回答
サルコペニア予防から「カーブス」で「プロテイン」を薦められ、毎日20gを150～200ccの水で溶かして飲んでいますが、効果はありますか？カルシウムの摂取や骨粗鬆症の予防にはなりますか？教えてください。	<p>サルコペニア予防で重要なのは、下肢を中心とした筋カトレーニングとタンパク質摂取です。この「タンパク質摂取」のために、「プロテイン(=タンパク質)」をサプリメントで、という流れが生じているのだと思います。</p> <p>タンパク質は、その「最小部品」単位であるアミノ酸が1-3個程度つながった状態にまで分解(消化)されると体に吸収されます。消化には時間がかかりますが、食品中にはアミノ酸そのものも含まれます。運動後の筋肉の修復や維持・増大には、食品から直接あるいは分解されてきたアミノ酸が順次吸収、使用されます。こうした観点から、運動中・後は牛乳や豆乳を、運動後等の食事では肉(豚肩肉、鶏胸肉など)や魚(鮪赤身、鮭、鰯など)を、補食にはチーズなどを積極的に摂取するよう、私はお勧めしています。</p> <p>サプリメントとしての「プロテイン」は、サルコペニア予防に必須ではありませんが、牛乳や豆乳が苦手な方や食事の十分な摂取が難しい方、施設入所者などのお年寄りには有用ではないか、と考えています。</p> <p>また、カルシウムは骨の材料としては重要な成分です。しかし、中村教授の講義1にもありましたように、カルシウムを摂取すればそれでよいということではありません。適度な運動と日光浴があって、初めて効果的な骨粗鬆症予防につながると思っています。</p> <p>なお、ご興味があれば、下記サイトの資料も参考にしてください。</p> <p>文部科学省:資源調査分科会報告「日本食品標準成分表準拠アミノ酸成分表2010」について  <a href="http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/houkoku/1298881.htm">http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/houkoku/1298881.htm</a></p> <p>厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2015年版)  <a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/syokujij_kijyun.html">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/syokujij_kijyun.html</a></p>
調査対象はなぜ40才以上なのでしょう。18才以上位では危険因子の蓄積に違いはないのでしょうか。	<p>ご指摘はごもっともだと思います。本来は、子ども世代から行うべきものではないか、とも個人的には考えています。</p> <p>ただ、このような調査は行政機関とのタイアップで行われているのが実状であります。生活習慣病対策や住民健診が主に40歳以上を対象にしていますので、現実的な線引きとして、止むを得ず40歳以上を対象にしています。</p> <p>なお、「魚沼コホート研究」が連携している国立がん研究センター主導の「次世代多目的コホート研究」は対象年齢を40-74歳にしていますが、「魚沼コホート研究」そのものは、対象年齢に上限を設けておりません。後期高齢者の生活習慣や健康情報も、超高齢社会の健康対策に大きく役立つと考えているからです。</p>