

健康や老化など生命の営みを設計する遺伝子。その働きを上手にコントロールする仕組みを食生活の面から考えようという市民公開講座「アンチエイジング・健康寿命の延長は遺伝子にあった！」（昭和大学、産経新聞社主催、フォーデイズ特別協賛）が、2月、大阪市内で開かれた。妊娠時の栄養摂取の大切さ、食事をおいしいと感じるためのノウハウ、長寿食材とは…最新の研究データに基づく「暮らしの知恵」が紹介され、超満員の会場を沸かせた。講座概要を報告する。

最新研究データで分かる「食と健康」

アンチエイジング・健康寿命の延長は遺伝子にあった！

パネルディスカッションでは、遺伝子の不思議について熱い意見が交わされた
 大阪府中央区の松下IMPホール



ライフサイエンス 宇住 晃治氏
 研究所代表

へうすみ・こうじ 1954年生まれ。東京大学医学部卒。NPO法人KYG協会理事長。医学博士。専門分野は核酸の栄養学、ダイエット指導など。コーディネーター・吹田 明日香氏
 キャスター

へすいた・あすか 同志社大学卒。NHK「生活ほっとモーニング」健康スペシャルの司会を9年間務めるなど、健康をテーマに活躍中。

パネルディスカッション「健康なカラダは健康な食べ物から～長寿と食生活の関係～」

「健康なカラダは健康な食べ物から」長寿と食生活の関係」をテーマにパネルディスカッションが行われた。パネリストは松永、塩田、服部の3氏とライフサイエンス研究所代表の宇住晃治氏。司会はキャスターの吹田明日香さん。

宇住先生は20年前から予防医学を研究されています。今日の講演の感想を

宇住 人間の生命の営みが解明されてきた。そのキーワードは遺伝子。塩基配列が解読され、そこにタンパク質の設計図があり、いろんな働きをして体を維持している。その設計図はというタイミンで働くのか。また酸化ストレスというキーワードも出てきた。これが遺伝子に悪さをするので、食べ物から核酸栄養が作られ、酸化ストレスに対する抵抗性を強める。胎児期の栄養摂取の大切さも話された。というのが今日の講演内容だったが、難しかったかも。

酸化ストレスによって遺伝子が傷つき、病気や老化につながるが、核酸を取ることで遺伝子を修復していると考えてよいのですか

松永 遺伝子を傷つけるのは活性酸素。時間がなくて講演では説明しなかったが、傷を修復するのは「p53」というがん抑制遺伝子です。傷を直し、修復が間に合わない場合は傷ついた遺伝子を持っていて細胞を自殺させたりもする。このp53を活性化させるのが核酸です。

宇住 動物には核酸についての科学的知識はないが、おいしいと感じることで、ほかの生き物の核酸を摂取している。体内で作る核酸が足りなくなり、外から補給の必要性が出てきたとき、うまみという形で取り入れようとする。でも、小さいころから加工食品をベースにしてきた子供は自分にとって本当に必要なものか選別できるのか、おいしいと感じられる味覚が育っていないのか、気になります。

確かに食品添加物入りの加工食品が増えていきますね

服部 60力国ほどの家庭料理を見てきたが、日本ほど家庭の味が失われているところはない。昔は加工食品が1、2割で後は母親の手作りだったが、今は逆。子供らにおふくろの味を聞いてみたら○○食品の××だという。それはおふくろじゃなく「お」を取った袋の味です。

核酸の働きのポイントをもう一度教えてください

塩田 酸化ストレスを動物や人間に加えていくと体内に活性酸素やフリーラジカルが増えてくる。核酸栄養を取ることでこれを抑え、病気の進行を遅らせたり、治したりできる。われわれは脳卒中や認知症、高血圧などについて、核酸栄養を取ることでこれらの疾患の予防や治療ができると考えている。科学的に検証をとるにより、健康食品として核酸栄養を使えば効果的だ。

普段の食生活で、核酸をどのように取りればよいのか

松永 多く含むものは海産物やキノコ類だが、通常の食事をキチンと取り、サプリメントで補うのが良いのではないか。

宇住 生き物を食べることは細胞にある遺伝子を食べること。でもその生物にはならない。豚肉を食べてもブタにはならない。食べ過ぎるとブタみたいにはなりますが（笑い）。

塩田 栄養バランスという核酸は補助食品的なもので、主な作用は酸化ストレスを減らすものとして、ビタミンとかミネラルです。日本は伝統的に米食中心の食生活であったが、欧米流の食事が入ってきて食生活が乱れた。日本食の見直しは大事ですね

服部 日本のだしは世界的に注目されている。7世紀ごろに天武天皇が動物を食べるはいけないというお触れを出し、表向きは明治時代まで肉が食べられなかった。この結果、野菜にうまみをつけるなどの工夫が行われ、日本古来の技術が生まれた。この点をとらえて、核酸の素晴らしい味を取り入れた、新しい日本料理を確立したい。

宇住 これまで遺伝的なこととあきらめていた人も、遺伝子には健康になるうとする力を引き出す仕組みがあることを知ったわけだから、良い遺伝子がどうしたら働き出すのかを学び、食生活に生かしてもらいたい。誰かに頼るのではなく、自分で考えて行動してほしい。

