

心と体と社会の健康を育む食生活

江指 隆年

神奈川工科大学 応用バイオ科学部 栄養生命科学科

世界的に同意を得られている健康の定義は、世界保健機構（WHO）の憲章前文に明記されている内容である。そこには以下のように書かれている。「健康とは肉体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または虚弱でないというだけではない」（江指隆年訳）。私はこの内容を、心と体と社会の健康を同時に配慮する視点としてとらえている。

健康というと、体の健康を考える場合がほとんどであるが、WHO の定義から考えると、健康の範囲はもっと広範囲である。三大死因を予防、軽減するような食を追求することはもちろん重要である。しかし、その食が心と社会の健康をないがしろにするような場合には見直さなければならない。心と体と社会の健康を同時に育む食を求めるべきである。

「体の健康を育む食」に関しては多くの公式見解・提言が内外の関係機関から公表されている。厚生労働省発表の食事摂取基準（2010年版）はその最たるものであろう。そこでは、科学的批判に耐えられると考えられる数値が、エネルギーおよび 34 種類の栄養素に関して示されている。どのような食品・食材そして調理法・タイミングでこれらの栄養素を摂取すべきかについては、管理栄養士など専門家の助言が必要である。その際に、心と社会の健康が同時に高まる選択をすべきである。これらを考えてみたい。

共催：日本肥満予防健康協会