

日本人の体質について 考える

オンラインいきいき健康サロン

2023年5月14日

管理栄養士/DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE 小椎尾真衣

mai.restout@gmail.com

健康とは？

- 健康を支える三本柱



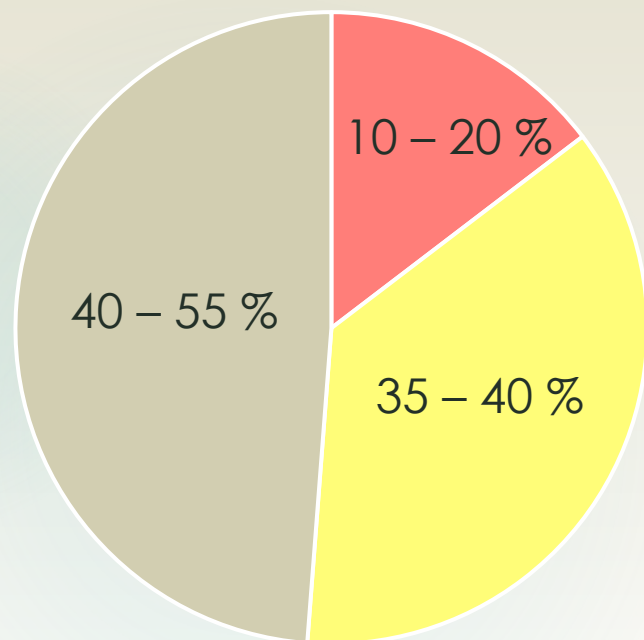
日本人特有の体質とは？

- ❖ 炭水化物を多く食べる？
- ❖ 糖尿病になりやすい？
- ❖ 内臓脂肪がつきやすい？
- ❖ 乳製品でお腹がゴロゴロに？
- ❖ アルコールに弱い？

炭水化物を多く食べる？

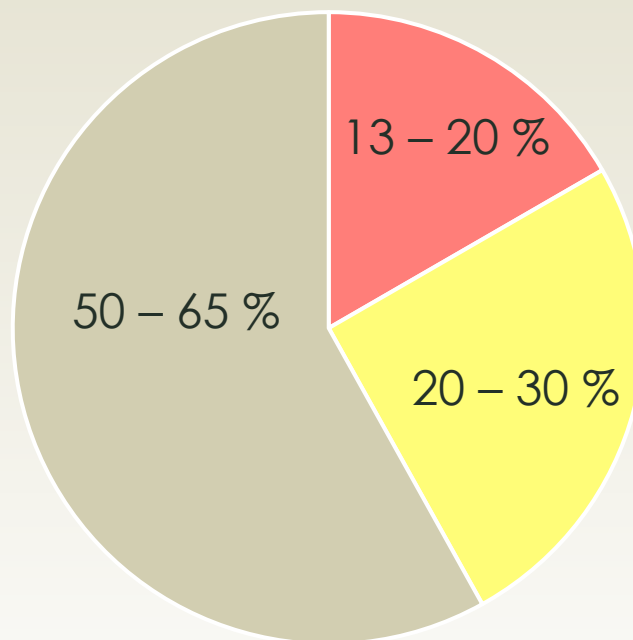
PFCバランス比較

フランス



■ タンパク質 ■ 脂質 ■ 炭水化物

日本



■ タンパク質 ■ 脂質 ■ 炭水化物

摂取エネルギー 2000kcal /日

	フランス	日本
タンパク質	75 g	82 g
脂質	83 g	56 g
炭水化物	237 g	287 g

日本人の食事摂取基準（2020年版）

ANSES, Rapport d'expertise collective « Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles

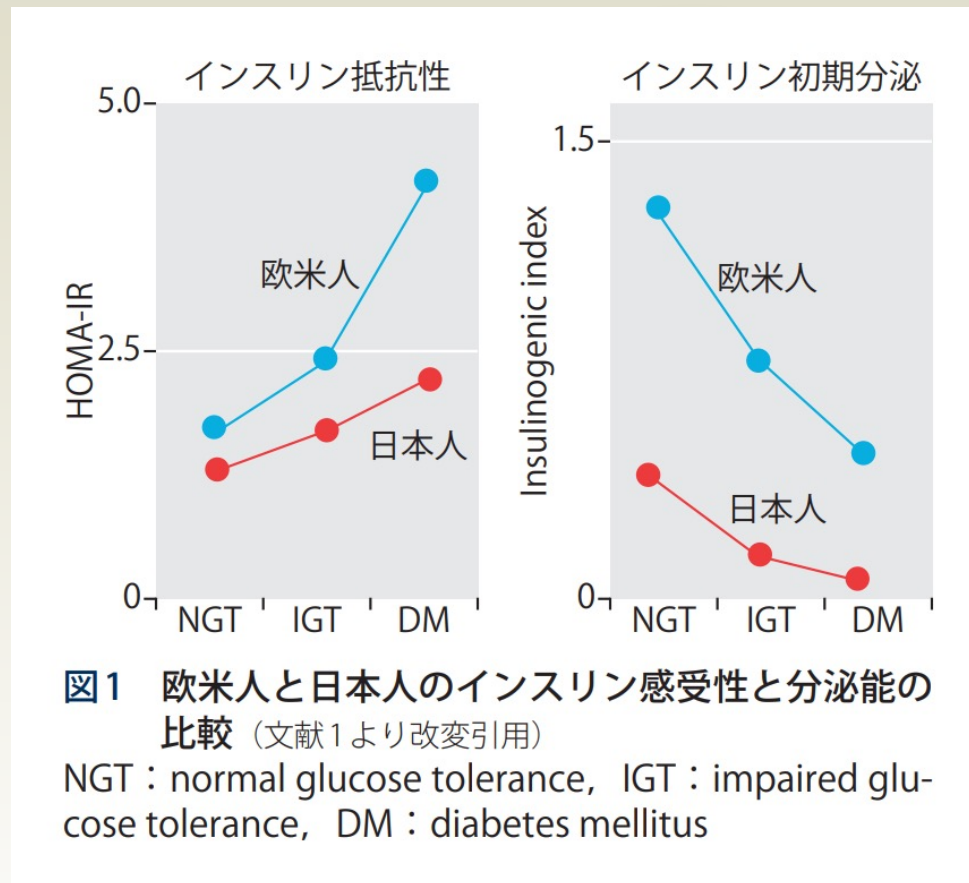
糖尿病になりやすい？

日本人の特徴

- インスリン抵抗性の増加の主因である肥満が比較的少ない
- インスリン分泌能が低い



肥満になる前に糖尿病や
そのほかの生活習慣病を発症



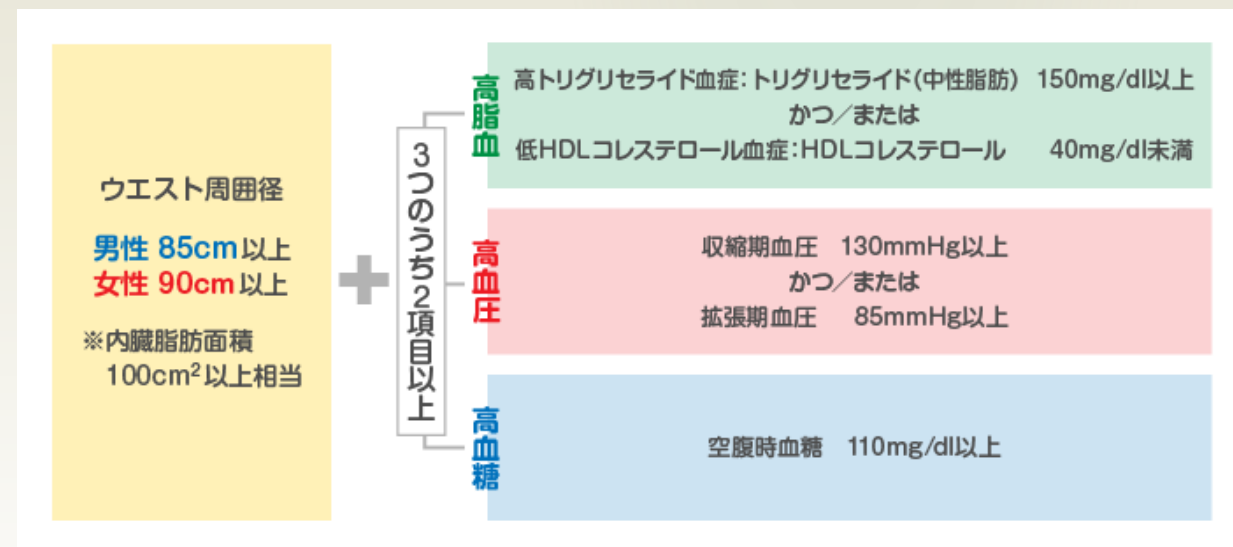
内臓脂肪がつきやすい？

日本人の特徴

- 過栄養や運動不足による体重増加の際に、皮下脂肪への蓄積容量が低く、内臓脂肪に蓄積しやすい（特に男性）



メタボリックシンドローム
(高血糖・脂質異常・高血圧)



内臓脂肪がつきやすい？

内臓脂肪の一因

➤ 糖質の摂りすぎ？

糖質とは？



糖質：

多糖類：オリゴ糖、でんぷんなど

糖アルコール：
キシリトールなど

二糖類：ラクトース、ショ糖（砂糖）など

単糖類：ふどう糖、果糖、ガラクトースなど

内臓脂肪がつきやすい？

内臓脂肪の一因

➤ 糖質の摂りすぎ

果糖ぶどう糖液糖

(Sirop de glucose-fructose/Sirop de maïs...)



消化の必要がなく体内に素早く吸収される
= 血糖値を高めやすい

ジュースや加工食品の取りすぎに注意！

乳製品でお腹がゴロゴロに？

乳糖不耐症のお話

乳糖不耐症

図8 地域(民族)による乳糖分解酵素欠損の違い

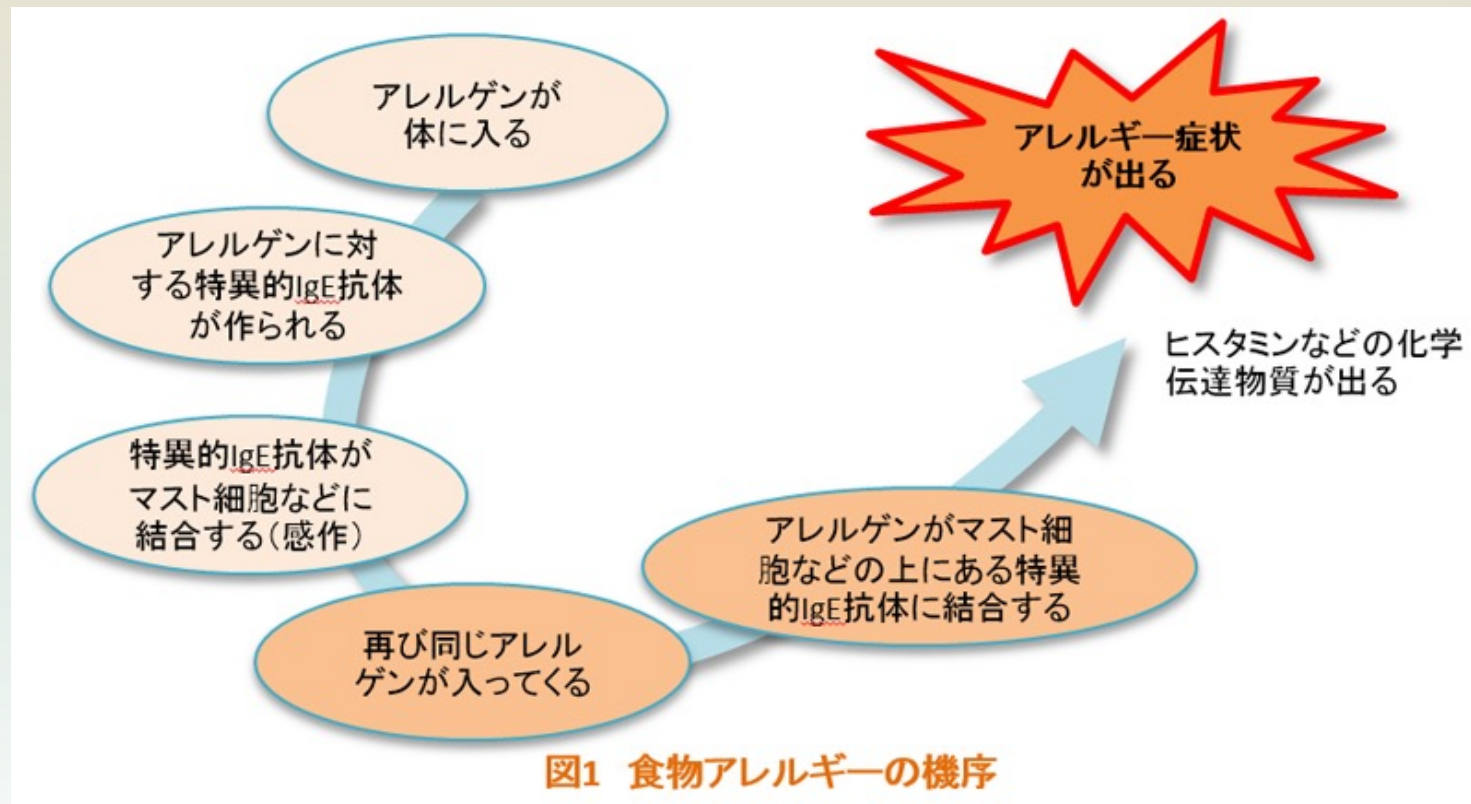
グループ	乳糖分解酵素欠損の比率
北欧	2~15%
アメリカ白人	6~22%
中欧	9~23%
インド(北部)	20~30%
インド(南部)	60~70%
ヒスパニック	50~80%
黒人	60~80%
アメリカ原住民	80~100%
アジア	95~100%

Sahi et al. Scand J Gastroenterol(1994)

乳製品でお腹がゴロゴロに？

乳糖不耐症のお話

牛乳アレルギー ≠ 乳糖不耐症



乳製品でお腹がゴロゴロに？

乳糖不耐症のお話

牛乳アレルギー ≠ 乳糖不耐症

図9 乳糖分解酵素の活性が高いヒト/乳児

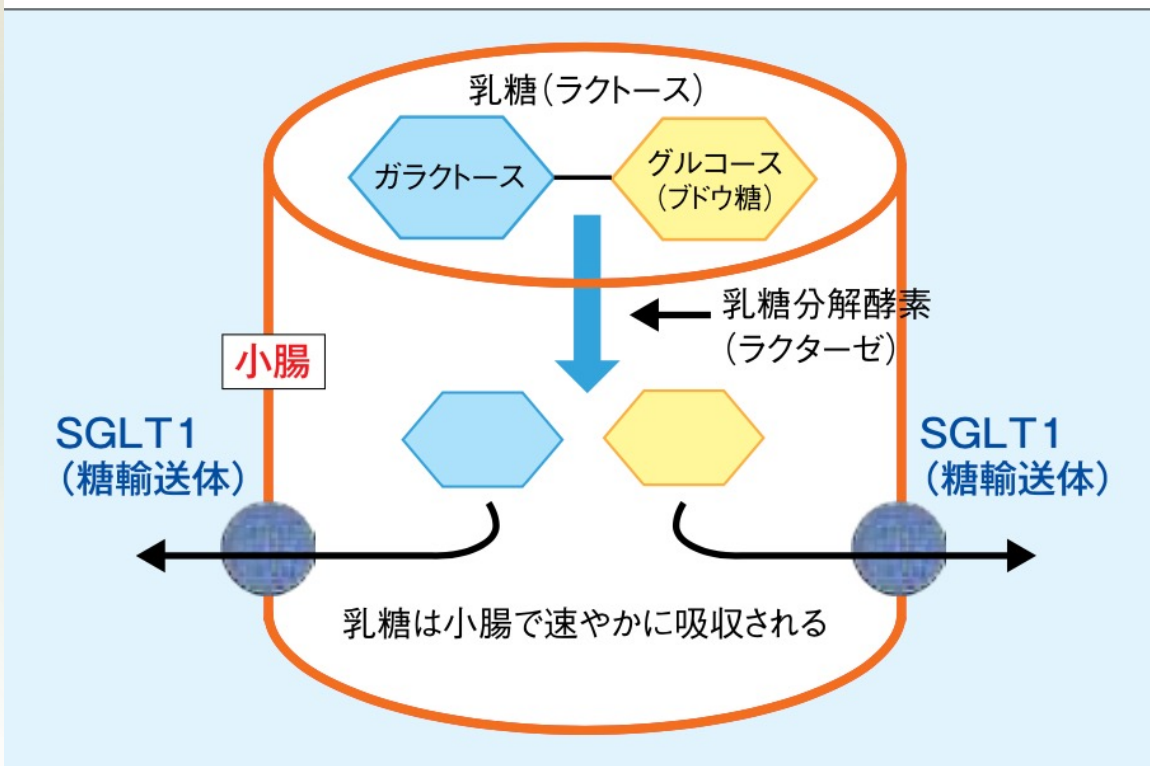
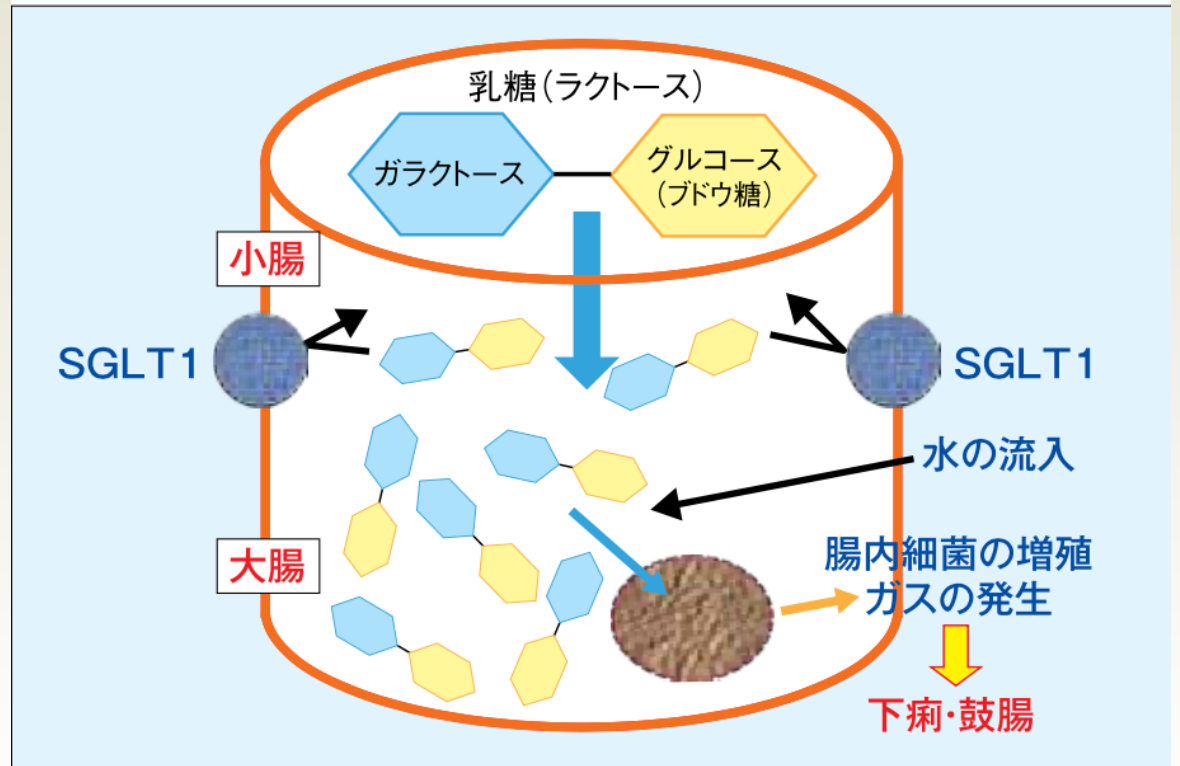


図10 乳糖分解酵素の活性が低いヒト



乳製品でお腹がゴロゴロに？

乳糖不耐症のお話

乳糖不耐症対策

1. 一度に多量に飲まず分けて飲む
2. 牛乳は温めて飲む
3. 乳糖を少量にした牛乳を飲む
4. ヨーグルトやチーズを食べる
5. 腸内細菌叢を改善する



カルシウム源を乳製品以外から積極的に摂る

乳製品でお腹がゴロゴロに？

カルシウム摂取推奨量

フランス		日本	
19～23歳	1000mg	12～14歳	男：1000mg 女：800mg
> 24歳	950mg	30～70歳	男：750mg 女：650mg
上限量	2500mg	上限量	2500 mg

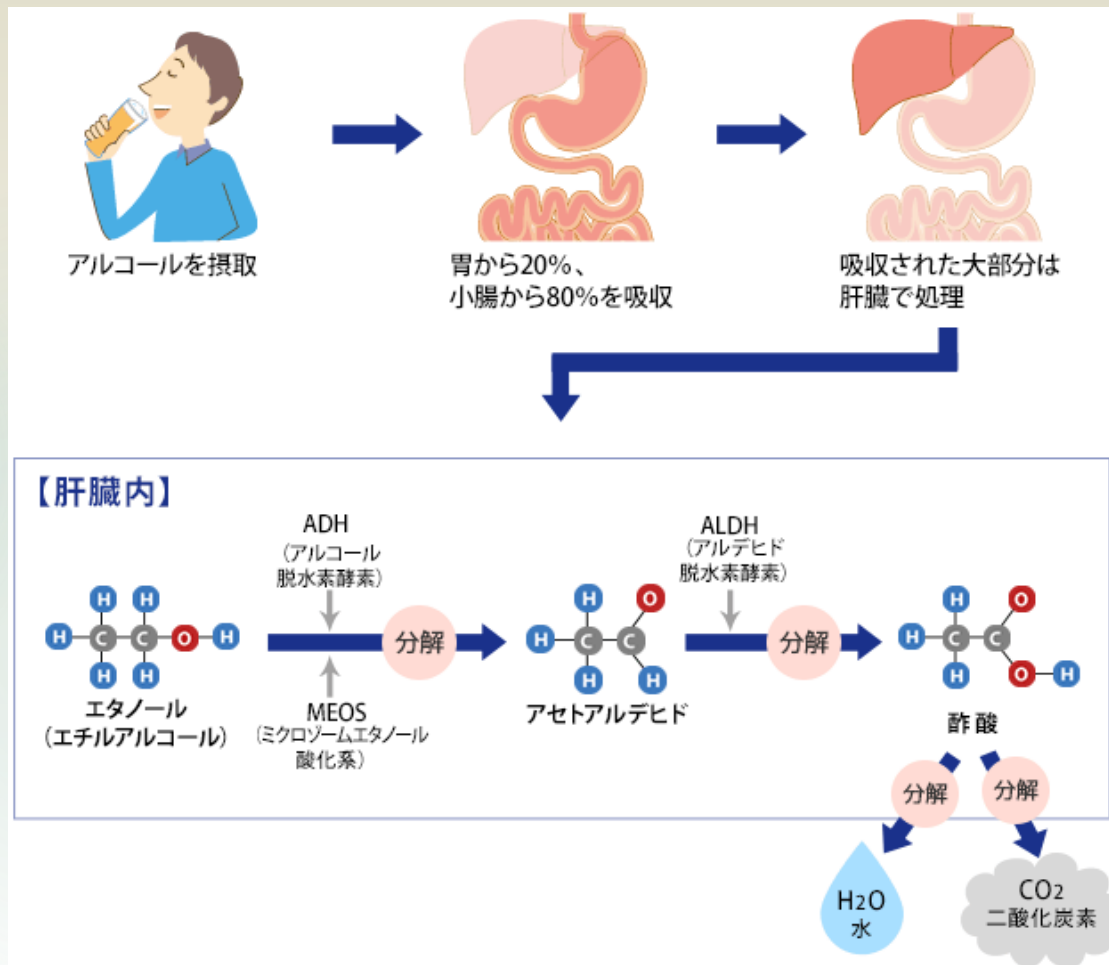
体内に蓄積されるカルシウム量・尿中に排泄されるカルシウム量・汗などから失われるカルシウム経皮的損失量を算出し、これらの合計を見かけの吸収率で割った数値



日本人は
カルシウム蓄積量が多い

アルコールに弱い？

アルコール分解のメカニズム



アサヒビール アルコール代謝の仕組み

アセトアルデヒド



二日酔いの原因
発癌性の疑いあり

アルコールに弱い？

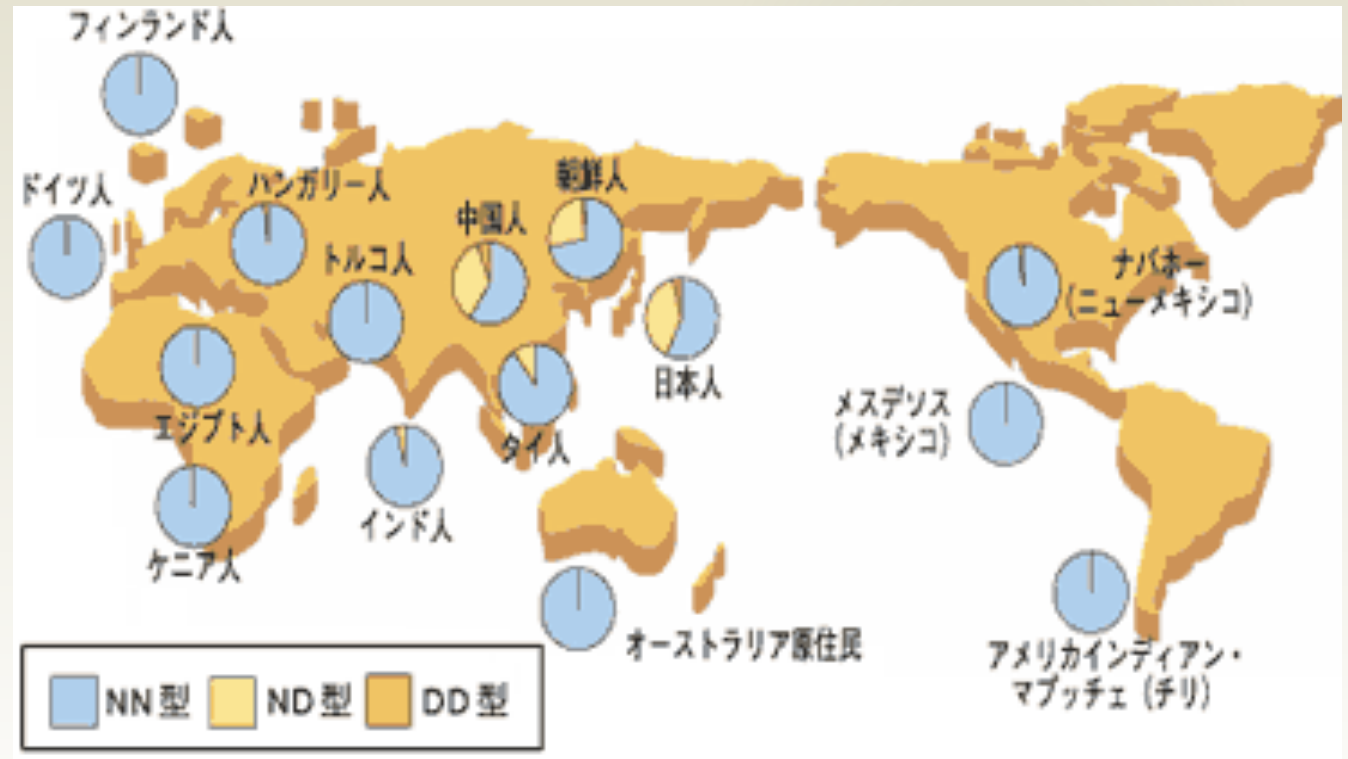
ALDH (アセトアルデヒド脱水素酵素)

ALDH2型 (強力酵素)

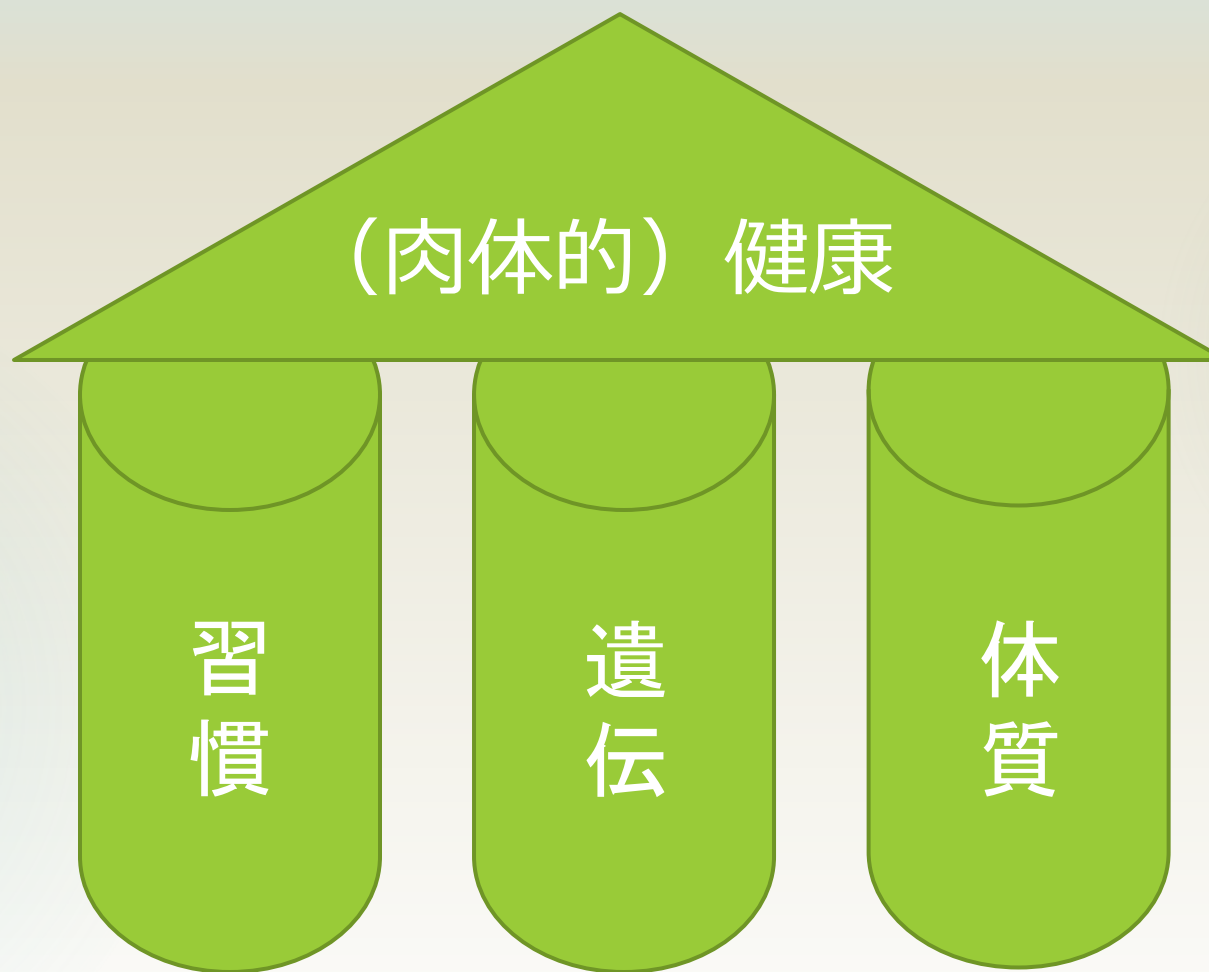
N型	酒に強い、いわゆる分解能力が高い
D型	突然変異で分解能力が低下

NN型	たくさん飲める酒豪タイプ
ND型	そこそこ飲めるタイプ (低活性型)
DD型	下戸タイプ (不活性型)

➡ 日本人の約44%が
ND型/DD型



あなたの健康はあなたが作る



ありがとうございました