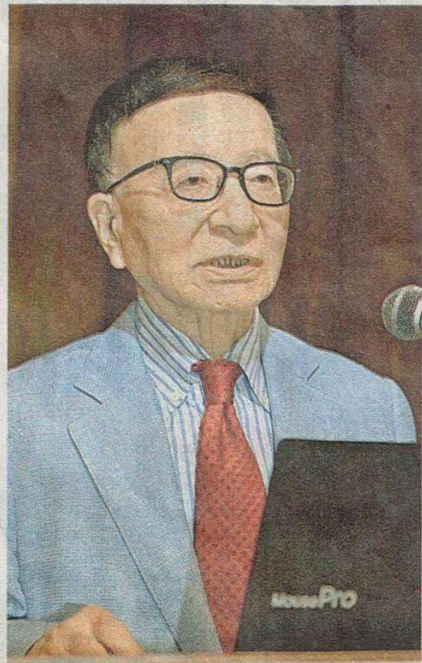




沖縄政経懇話会21(会長・武富和彦沖縄タイムス社長)の3月定例会(第586回)が30日、那覇市のザ・ナハテラスで開かれ、順天堂大学名誉教授で、同大学医学部プロバイオティクス研究講座特任教授の山城雄一郎氏が「アメリカ世の食事を脱し腸内細菌を改善、健康長寿を復活」と題して講演した。腸内細菌が健康に及ぼす影響や機能のほか、平均寿命が後退する沖縄の現状や課題について解説した。

順天堂大学名誉教授 山城雄一郎氏

アメリカ世の食事を脱し腸内細菌を改善、健康長寿を復活



沖縄伝統の食事を推奨

肥満率の高さなど県民の健康状態が悪化している原因の一つに「アメリカの食文化が大きく影響している」と強調。高カロリーな食事、魚や野菜の摂取量の減少など不健康につながる原因を述べ、ゴーヤーやナーベラーといった食材や沖縄の伝統的な料理など、食物繊維の多い穀物や野菜類などを積極的に食べることを勧めた。

このまま不健康な県民が増加し続けると「沖縄県は著しく増大する医療費でつぶれてしまうかもしれない」と危機感を強調。参加者に「本当に沖縄の振興、発展を考え長寿県の復活を目指すなら、明日からでも口頃の生活習慣を考え、行動してほしい」と訴えた。

食物繊維の発酵・分解、免疫機能を高めるなどさまざまな役割があると説明。このうちビフィズス菌や乳酸菌などが減少すると脂肪の蓄積や毒素の産生につながる。肥満や糖尿病、脳梗塞などのリスクが高まると解説した。

腸内細菌は胎児の段階に母親から移行して存在しており、発育に参与している。腸内細菌は胎児の段階に母親から移行して存在しており、発育に参与している。腸内細菌は胎児の段階に母親から移行して存在しており、発育に参与している。



講演に聞き入る会員。30日、那覇市のザ・ナハテラス