

13:30-13:50

講演 1-2

健康な食事研究の研究戦略を考える：諸外国との比較から学ぶ

東京大学大学院
医学系研究科社会予防疫学分野
教授

佐々木 敏

略歴 2016年12月21日現在

氏名 佐々木 敏 (ささき さとし)

勤務先

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野

学歴

昭和56(1981)年 京都大学工学部資源工学科 卒業

昭和58(1983)年 京都大学大学院工学研究科 修士課程 中退

平成元(1989)年 大阪大学医学部医学科 卒業

平成6(1994)年 大阪大学大学院医学研究科 博士課程 修了 医学博士(公衆衛生学)

平成6(1994)年 ルーベン大学大学院医学研究科(ベルギー) 博士課程 修了 医学博士(疫学)

職歴

平成7(1995)年～平成8(1996)年 名古屋市立大学医学部公衆衛生学教室 助手

平成8(1996)年～平成14(2002)年 国立がんセンター研究所支所 臨床疫学研究部 室長

平成14(2002)年～平成18(2006)年 独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養所要量策定企画・運営担当 リーダー

平成18(2006)年～平成19(2007)年 独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム プログラム・リーダー

平成19(2007)年～現在まで 東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻 社会予防疫学分野 教授

免許： 医師

研究テーマ： 予防医学、公衆衛生学、人間栄養学、栄養疫学

主要著書

1) 佐々木敏. 佐々木敏の栄養データはこう読む！ 疫学研究から読み解くふれない食べ方 女子栄養大学出版部、2015.

2) 佐々木敏. 食事摂取基準入門--そのころを読む-- 同文書院、2010.

3) 佐々木敏. わかりやすい EBN と栄養疫学 同文書院、2005.

4) 佐々木敏. Evidence-based Nutrition: EBN 栄養調査・栄養指導 医歯薬出版、2001.

ILSI Japan アーバンネット神田カンファレンス アーバンネット神田ビル2階
2017/02/22 (水) 13:30-13:50、 16:00-17:00

(健康な食事研究シンポジウム)

13:30 - 13:50

健康な食事研究の研究戦略を考える

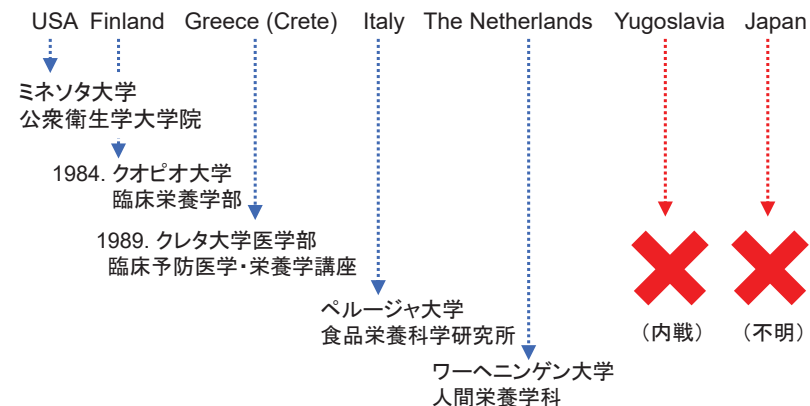
諸外国との比較から学ぶ

- 地中海食はどのような研究経歴を経て世界に受け入れられるようになったのか？
- 健康な食事に関連する研究拠点は諸外国ではどのようなところに設置され、どのような研究がどのような戦略のもとで進められているのか？

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学 (教授)
佐々木敏 (ささきさとし)
<http://www.nutrep.m.u-tokyo.ac.jp/>

1

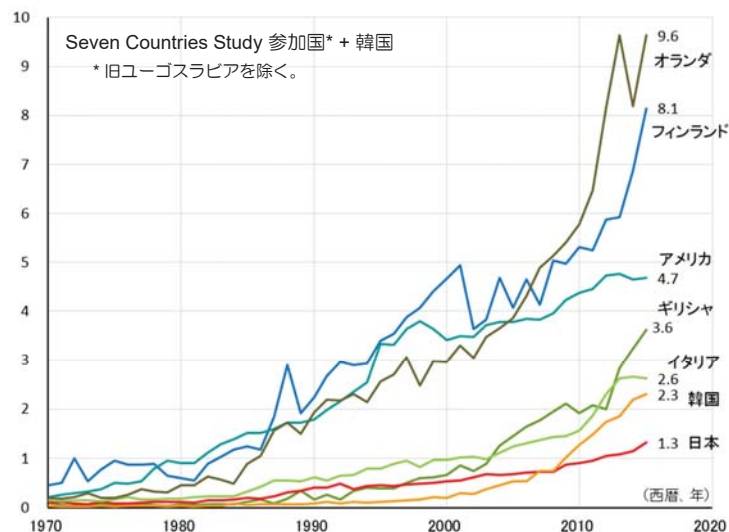
Seven Countries Study その後の歴史 (研究・教育拠点の設立)



#10360. Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. Am J Clin Nutr 1995; 61(6 Suppl): 1313S-1320S.
J3133. 勝野美江, 佐々木敏 (文部科学省科学技術政策研究所第3調査研究グループ). 日米欧における健康栄養研究の位置付けの歴史的要因に関する調査研究～大学に着目して. Discussion Paper No.73 2011; : 1-99.

2

人間栄養学関連の論文数の推移 (人口10万対) PubMed 2016年11月18日
(diet OR dietary OR intake OR consumption) NOT (mouse OR mice OR rat OR rats OR cell OR cells OR pig OR pigs OR cows OR chicken OR chickens OR plant OR plants OR review) AND (Japan OR Japanese)



3

地中海食の定義

「地中海食に関する国際会議」 (1993年) (他にもいくつかの定義が存在する)

- 植物性食品が豊富であること (果物、野菜、パン、その他の穀物製品、豆類、種実類)
- 加工度を最小限に留めた、季節折々のその地域で育てられた新鮮な食品を使うこと
- 典型的なデザートとして新鮮な果物を食べること: ただし、お祭りの日にはナッツ類、オリーブ油、精製した砂糖または蜂蜜でできた菓子類を食べる
- 油脂類の主たる摂取源としてのオリーブ油を用いること
- 少しか適量の乳製品 (主にチーズとヨーグルト) を食すること
- 卵の使用は週に4個未満であること
- 赤身肉の使用はまれであり、少量であること
- 少しか適量のワインを、ふつうは食事と共に飲むこと

4

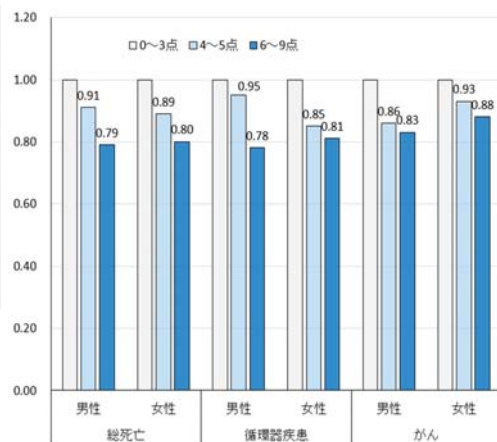
Mediterranean diet (MeDi) adherence score in USA

アメリカ人およそ38万人の食習慣を調べ、その後5年間にわたって死亡率とその死因を調べた研究

この研究で用いられた地中海食スコアの項目。どれでも当てはまっていれば1点(満点は9点)。

- 1 豆類が多い
- 2 全粒穀物が多い
- 3 くだものが多い
- 4 ナッツ類が多い
- 5 野菜が多い
- 6 魚が多い
- 7 一価不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸の比が高い
- 8 飲酒量が適度(お酒の種類は問わず)
- 9 赤身肉と加工肉が少ない

オリーブ油もワインも入っていない点に注目!

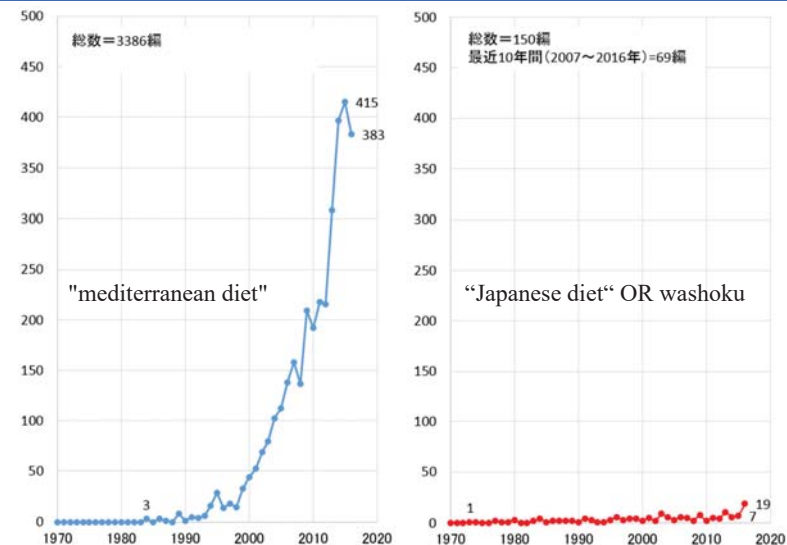


#13086. Mitrou PN, et al. Arch Intern Med 2007; 167(22): 2461-8.

5

地中海食と和食を扱った論文数の推移(実数)

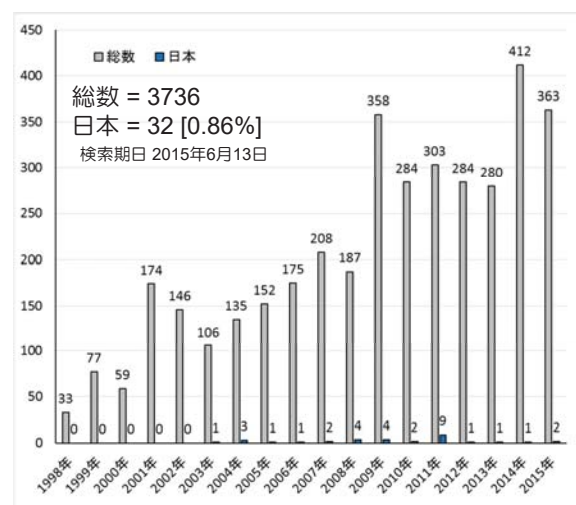
PubMed 2016年11月18日



(注意) 文化的な研究や食品だけを扱った研究などは含まれていない。

6

公衆栄養学の学術雑誌「Public Health Nutrition: Public Health Nutr」の掲載論文数の推移



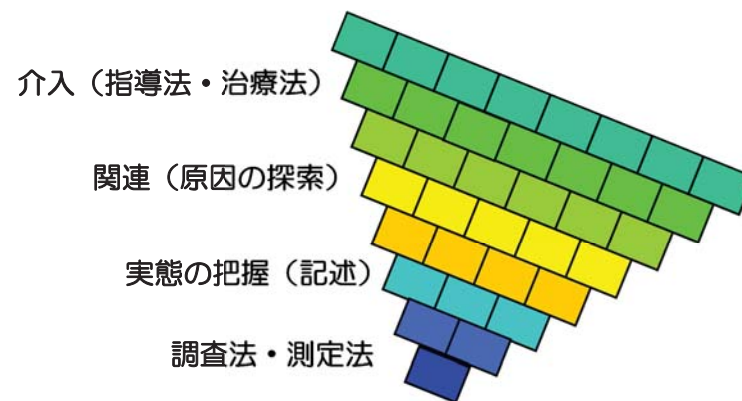
筆頭著者別論文数		総著者別論文数	
No.	Name	No.	Name
1	****	1	*****
2	***	2	*****
3	*	3	*****
4	*	4	*****
5	*	5	****
6	*	6	****
7	*	7	****
8	*	8	****
9	*	9	***
10	*	10	***
11	*	11	**
12	*	12	**
13	*	13	**
14	*	14	**
15	*	15	**
16	*	16	**
17	*	17	**
18	*	18	**
19	*	19	**
20	*	20	**
21	*	21	*
22	*	22	*
23	*	23	*
24	*	24	*
25	*	---	*
26	*	154	*

公衆栄養学において日本の存在はほぼない。

7

日本における人間栄養学の構造

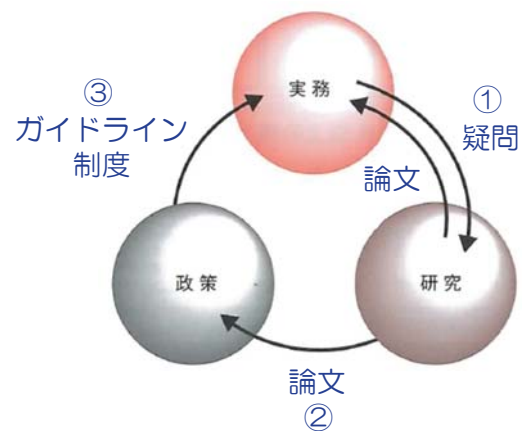
研究(っばいもの)の数



これでは永久に科学にはなれない

8

図1 実務・研究・政策の相互関係



J3701. 雨海照祥, 佐々木敏. 対談 "論文"をめぐる対話--科学をベースとして働くために--. 臨床栄養 2015; 126: 470-82.

9

健康な食事研究の研究戦略を考える

諸外国との比較から学ぶ

- 地中海食はどのような研究経歴を経て世界に受け入れられるようになったのか？
- 健康な食事に関連する研究拠点は諸外国ではどのようなところに設置され、どのような研究がどのような戦略のもとで進められているのか？
- 60年かかる。
- モノ研究拠点からヒト研究拠点へ。
- 論文の蓄積がすべて。
- 他の国から論文が出るのが理想。
- 自画自賛研究は控える。

お疲れさまでした♪

10