

## ★ 健康管理のキーワードは話題の「ロカボ」！？

先月、低糖質（ロカボ）食品の開発と普及を目指す一般社団法人「食・楽・健康協会」は、“おいしく楽しく適正糖質”というキャッチフレーズのもとに、協賛企業の食品に“ロカボマーク”を付けて販売する取組みを発表しました。協賛企業にはローソン、キリン、紀文、江崎グリコなどの食品関連企業が名を連ねており、そこにはこのマークの付いた食品を選んで食べてもらうことで、糖尿病などの生活習慣病を無理なく継続的に予防することができる点をアピールし、他社との差別化のみならず、健康志向の企業というプラスのイメージを消費者に植え付ける狙いもあるようです。

「ロカボ」の名称は、糖尿病対策の「ローカーボハイドレート（Low-Carbohydrate）＝低炭水化物、低糖質」に由来しています。国民の5人に1人が患者かその予備軍と言われている糖尿病とは、血糖値（血液内のブドウ糖の濃度）が高い状態で持続し、全身の血管がダメージを受け続けて様々な合併症（心筋梗塞や脳梗塞など）を引き起こす病気です。通常、私たちが食事を通して摂取した炭水化物（ごはんやパン、麺類、イモ類など）や糖類（果物やお菓子など）は体内でブドウ糖となり、血液中に溶け込んで全身に運ばれて細胞内でエネルギーとして利用されます。よくスポーツ選手が試合前におにぎりやうどんを食べるのは、クルマのガソリンに例えられるようにすぐにエネルギーになるからです。この時に重要な働きをする体内物質が、すい臓で作られる「インスリン」というホルモンです。私たちは、インスリンの働きによって全身の臓器や細胞が血液中のブドウ糖を取り込んでエネルギーとして利用し、蓄え、さらにはタンパク質の合成や細胞の増殖を促します。その結果、食後に上昇した血糖値は適正な水準にコントロールされ、私たちは健康な身体を保つことができます。しかしながら、インスリンの分泌量が少なかったり、分泌されていても十分に作用しない場合には、血糖値が一定の水準を超えて高い状態が続きます。この状態が糖尿病といえます。

先日、テレビの経済番組で都内のタクシー会社がドライバーの健康管理に積極的に「ロカボ」を活用する取組みが紹介されていました。その内容は、先ずメタボ気味や血糖値の高いドライバー40人を選び出し、週に1回専用の器具を使って自分で測定した血糖値の数値と実際に摂った食事の内容を担当医師に報告します。報告を受けた医師は、一人ひとりにそれに対する改善点や激励のコメントを行います。ここで強調されていることは、糖質以外の制限はなく、食事量を減らす必要はないということです。なぜなら、血糖値を上げるのは糖質だけで、タンパク質や脂質は逆に血糖値を下げる働きがあることが科学的に証明されているからです。（カロリーの高い脂質等には注意する必要があります・・・）その結果、ドライバーからは「眠気が軽減した」「集中力や判断力が増した」といったプラスの声が多く上がり、会社としてこの取組みを継続して行うことを決定したということでした。

この番組のコメンテーターによりますと、全世界の成人の11人に1人が糖尿病を患っており、その関連医療費は年間約70兆円とのことです。また、糖尿病の原因としては遺伝が5%で、残り95%が生活習慣によるものとされていることから、ロカボなどの糖尿病予防ビジネスは1兆円規模になると見込まれ、その結果医療費の抑制効果も年間2,000億円になるとのことでした。この取組みによって病気で苦しむ人が減り、医療費が抑制されることで国と企業の費用負担が減るわけですから誰も文句の付けようがありません。安倍政権が行き詰まっている日本の成長戦力のひとつとして大いに推進してほしいものです。（工藤克己）