

慢性疾患を予防する食の力

ライフスタイル医学セミナー

北大病院パーソナルヘルスセンター

北大病院パーソナルヘルスセンター主催のライフスタイル医学セミナー

「食の力で慢性疾患を予防する ライフスタイル医学の最前線」が同大で開かれた。

できるだけ加工、精製添加をしない健康的な植物性の食品プラントベースホールフード(PBW)でQOL向上を目指す、アメリカの非営利団



スコット・ストール氏

明した。

ストール氏は、ある患者の診察で、自身が疾患を医学的側面からのみ捉えていたことに気づき、病気に対する処置の方法ではなく、患者自身のQOLを向上させる方法を

その答えを見つけ、以降慢性疾患を持つ患者へPBWを含めた食事介入を進めて著明な効果を上げていた。

成人が1年間で摂取する食事の量は約9000kcalあり、ストール氏は「ストレス、睡眠、運動の全てが病気改善に重要。食事(Plate)はその中でも最も強力な要素になる」と述べ、肥満症などの疾患は遺伝的要因、環境的要因をはじめとしたライフスタイルにつながり、これら全てが食事を通じて改善可能で、その食事こそがPBWであると強調した。

1日あたり800kcalの果物と野菜の摂取が理想で、PBWを含めた食事介入で劇的な病態改善を達成した例が紹介され、その他にも食事介入が腫瘍マーカーの減少や特定の遺伝子発現に影響を与えるなど、エビデンスを与えるなど、エビデンスを示した。

PBWを中心とするライフスタイルは畜産の拡大による環境破壊や水産資源の過剰消費を抑え、個人のQOL向上のみならず世界的な持続可能性と次世代への円滑な引き継ぎにつながるとし、植物性中心の食生活がより良い持続可能な社会の実現に結び付くと述べた。