

# 国立健康・栄養研究所への期待

女子栄養大学長 香川 芳子



国立健康・栄養研究所が独立行政法人になって、この2年間ほど外部評価委員として見せて頂いています。さすがに栄養学研究の草分けで、人も設備も研究も充実しています。

まずは基礎的な栄養素やその代謝、遺伝子の研究などです。エネルギー代謝の研究は当研究所の伝統的な課題です。最新の設備での取り組みが行われています。体質的にエネルギー過剰に弱い日本人にとっては大切な研究です。栄養学は基礎研究だけでなく、人々の健康への寄与が要求されます。人間に活用できるEBN（エビデンスに基づく栄養学）の追求が必要です。研究は対象を人に限るものが多く、動物実験より難しいものです。遺伝の研究ではたとえば個人の体質に応じたオーダーメイドの栄養が目標です。

一方、社会の変化に伴い食環境が変わり、家庭調理が減少し、核家族がふえる中、食に無関心な人々が増加しています。この急速に変化する状況の中で、日本人の食生活の実態を定点観測のように毎年把握してきた国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）は、規模も内容も充実していて、いつも頼りにしています。実態把握の工夫を重ねてより良いデータがえられるように期待します。

最近は無関心や偏食で食生活に自信のない

人々のサプリメントへの依存が目立

ち、また、次々話題になる食品の機能性成分、BSEや農薬、遺伝子組換え食品や偽者食品関係の情報も要求されています。食べる側面からは調理に関する研究も無視できません。当研究所ではこうした色々の問題に取り組んで情報を発信しています。期待も大きい分野です。

個人に合わせた栄養指導といますが、指示通りに食べねば画餅です。でもこれが案外の難問です。私達は自分の食物を変えたのですから、正しい食行動をするような工夫や教育が必要です。食の心理や嗜好の問題なども栄養学を人に実践するには研究が必要でしょう。

日本は長寿になりましたが運動量も減り、生活習慣病は増加してきました。その背景として肥満や糖尿病の増加が問題です。栄養学も運動も直ちには人命に関わりませんが長い間には大きく健康に影響します。指針を決めるデータが必要です。健康増進法が発効し、健康の維持増進が国民の責務と明記されました。健康日本21でも殆どすべての項目に栄養が言及されています。人々の関心は今後いっそう高まるでしょう。当研究所が今後も基礎的なデータを蓄積する一方、人々の必要とする情報を提供されることを期待します。