

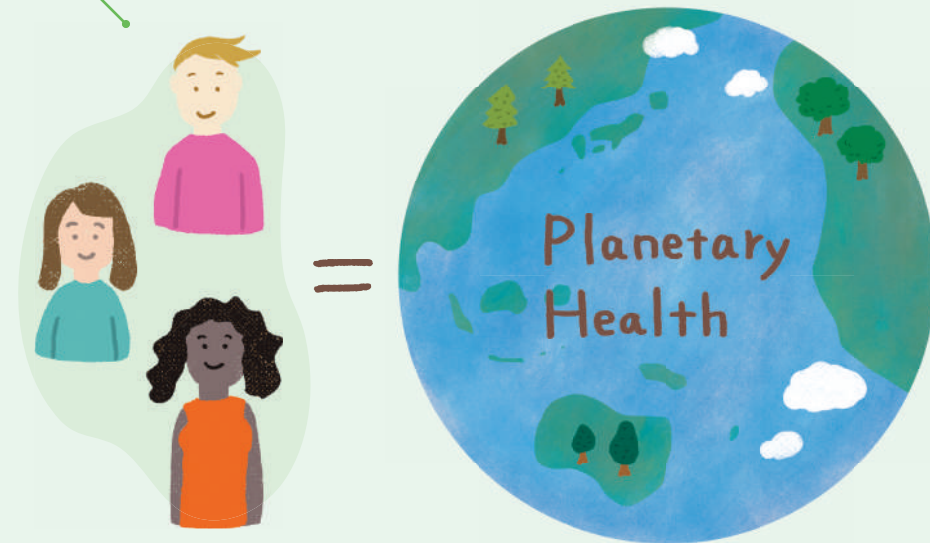
Planetary Health

人と地球の健康を考える プラネタリーヘルス

日本の伝統食「大豆」に高まる期待

全世界的に注目を集める「プラネタリーヘルス」。その考えを実践するための食のガイドラインによると、カギを握るのは植物性たんぱく質だという。日本の伝統食「大豆」への期待が高まっている。

私たち一人ひとりの健康が
地球の健康につながっている



自分の健康のために
地球の健康を考える時代へ

日本ではまだあまり知られていないが、近年、全世界的に「プラネタリーヘルス Planetary Health」という考えが注目を集めている。

「人と地球を一体としてとらえ、人類の健康は地球の健康と切り離せない」という概念で、2015年に著名な科学誌で発表され世界に発信されました」と、医師で、プラネタリーヘルスに詳しい桐村里紗さんは話す。

つまり、「自分自身が健康であるためには、地球の健康を考えなければならぬ」ということだ。この考えが生まれた背景には、「人類の経済発展につれて自然環境が悪化し、それによって、気候変動など、地球規模の様々な

問題が生まれてきたことにあります」と桐村さん。それらの問題が今、私たち人類にも多大な影響を及ぼしていることは、誰もが実感しているところだろう。

ここで大切なことは、「私たちの食を支えている農産物の生産、加工、流通、小売、消費という一連の流れのなかで、関係する全業種・全参加者が、農業的行為の主体であるという意識をもつことです」と桐村さん。

さらに「私たちが食品を選ぶ際にも、原料にまで考えを巡らせて、持続可能な方法で生産管理されているものかどうかを意識することが大事。そのためには、サステナブルな商品であることを示す認証マークなどを採用して、消費者が選択できる状況を作っておくことも重要です」。

人の健康にも地球環境にも
理想的な食事とは？

プラネタリーヘルスを実践するための指標となるのが「プラネタリーヘルス・ダイエット（世界人類の標準食）」。

37人の研究者グループが、科学的根拠に基づいて2019年に発表した、人と地球を健康にする食のガイドラインだ。

具体的には、「先進国の食生活では、野菜や豆類など植物由来の食べ物を今の摂取量の2倍に、肉類など動物性たんぱく質を半分にというのが概ねの目安」

（桐村さん）という。また、このガイドラインでは、実践すべき食事や食品ごとの摂取目標量も提示されている。

「特に重要視されているのが、豆類などの植物性たんぱく質です。ところがG20諸国の平均食料消費をみても、豆類の消費量は推奨量に対して圧倒的に足りていないのが現状です」

（桐村さん）。

持続可能な大豆は
プラネタリーヘルスフード

なぜ豆類、中でも「大豆」に期待が集まるのか。それは、大豆が人間の健康だけでなく、地球の健康にも役立つことが明らかに

なってきたから。大豆は、良質なたんぱく源であるだけでなく、大豆イソフラボンなどの機能性成分も豊富で、様々な健康効果が報告されている。

「大豆は、腸内細菌のエサになる発酵性食物繊維が豊富で腸内環境を改良するだけでなく、マメ科の植物特有の根粒菌を根に形成することで、畑の土壌改

良にも働いています」と桐村さん。根粒菌は大気中の窒素を、植物が利用できる形にして土壌に供給する。大豆は根粒菌と共生して、この天然の肥料を得ることで、窒素栄養の少ない土地でも生育できるのだ。つまり、

「持続可能な大豆は、まさに理想的な『プラネタリーヘルスフード』といえるのです」（桐村さん）。とはいえ、最近特に気候変動や紛争などの影響によって、原料としての大豆自体も様々な課題に直面している。その課題を乗り越えた先に、プラネタリーヘルスフードとしての大豆の未来が見えてくるに違いない。

Soy 大豆は世界中のすべての人々に 恩恵をもたらす

大豆は古代から人々の栄養摂取と健康に大きな役割を果たしてきました。国連の報告で2050年までに世界人口は97億人まで増加すると予想されるなか、将来の食糧危機にも対応しうる作物として、その重要性は益々高まっていくでしょう。

大豆は食文化的にも栄養学的にも、数多くの利点を持っています（下参照）。世界中のすべての人々に、今後も多くの恩恵をもたらしていくに違いありません。

大豆の メリット

- ✓ 良質なたんぱく質が豊富
- ✓ 健康的な脂質が豊富で必須脂肪酸を含む
- ✓ 環境負荷が少ない
- ✓ 多用途で加工食品が作りやすい
- ✓ 大豆イソフラボンを含み、特に女性の健康に寄与する



世界大豆機能研究会
(Soy Nutrition Institute Global)
栄養科学・研究ディレクター

マーク・メシーナ博士

30年以上にわたって、大豆食品と大豆イソフラボンの健康効果に関する研究に専念。25万人以上の栄養士や医療関係者に購読されている季刊誌「The Soy Connection」編集顧問委員長。慢性疾患の予防と治療における大豆の役割に関する国際シンポジウムなどを企画・開催している。

1日に食べる食事量の半分を
野菜や果物中心で



※写真はイメージ 写真:PIXTA

ガイドラインでは、1日の食事の半分は野菜やキノコ類、果物などの植物性の食品、残りの半分を全粒穀物、ナッツ類や豆類などの植物由来のたんぱく質、不飽和脂肪酸を含む植物油、そして少量の肉などの動物性たんぱく質と乳製品、でんぷん質の多い野菜、砂糖などの添加糖分という割合で摂ることが推奨されている。

協力／アメリカ大豆輸出協会 (USSEC) <https://ussoybean.jp/>

内科医・認定産業医
tenrai代表取締役
桐村里紗さん

予防医療から生活習慣病、在宅終末期医療まで臨床経験を積んだ医師の立場から日常から実践する「プラネタリーヘルス」など、世界の最新ヘルストレンド情報を発信。鳥取県江府町にてプラネタリーヘルスのローカルモデル構築と社会実装を目指す。著書に『腸と森の「土」を育てる』（光文社新書）。

