

女性セブンが伝えた

健康の50年

生活習慣病

「成人病から国民病へ」 考え続けた50年

大人だけの病気では なくなつた生活習慣病

日本人の死亡原因として増加の一途を辿る糖尿病や、日本人の男女の死因2位の心疾患。これらは加齢とともに発症率が高くなることから、脳卒中、高血圧、脂質異常症、肥満と合わせて、「成人病」と呼ばれていた。しかし、食生活や生活習慣によって子供でも発症することが

判明し、'96年に厚生労働省が「生活習慣病」と呼ぶようになった。

糖尿病を専門とする北田内科クリニック（岐阜県）院長の北田雅久さんは「生活習慣病は、ファストフード店の定着など、食生活が欧米化したことよって、近年増加しています」と話す。

血液サラサラが登場

いわし（'84年9月27日号）、きな粉（'84年11月1日号）などの「健康食材」を取り上げてきた。

D L（いわゆる悪玉）コレステロールや、ナトリウムの摂りすぎなどは、血管の内壁に血栓がこびりついた「動脈硬化」と呼ばれる状態を引き起こし、それが生活習慣病の直接の原因とされている。その予防策として、「女性セブン」でも

「成人病」という言葉が登場した記事。みそが成人病にいいと紹介。（'93年2月25日号）【左】「血液サラサラ」というキーワードが登場。記事では、ニンニク、アスパラガスなど9品目に注目。（'01年1月4日・11日号）



北田雅久さん
日本糖尿病学会認定医。糖尿病・高血圧・動脈硬化を中心とした生活習慣病の治療を専門としている。

食生活の欧米化による、L玉）コレステロールや、ナトリウムの摂りすぎなどは、血管の内壁に血栓がこびりついた「動脈硬化」と呼ばれる状態を引き起こし、それが生活習慣病の直接の原因とされている。その予防策として、「女性セブン」でも

その後、'97年にNHK「ためしてガッテン」で使用される各メディアで取り上げられるようになったキーワードが「血液サラサラ」。

「血管内の血液が通路に引っかけたり滞ったりすることなく流れている状態をわかりやすく表現した言葉ですね。研究により、糖尿病の人は血液がドロドロしていることが判明。つまり、血液をキレイにすれば生活習慣病を予防できる」ので、ブームになったのです（北田さん）

生活習慣病の2大注目ワード
動脈硬化予防と血液サラサラに効果があるとされてきた健康食材を一挙公開!!

日々の健康を

日本人のおよそ3分の2の死因とされている生活習慣病。その大きな原因となる「動脈硬化」と、その解消につながるとして近年注目されている「血液サラサラ」。この2つのキーワードを中心に、食と健康にスポットを当てた50年を総ざらい。

'84年 コレステロール値を下げる"EPA"の発見

最近わかった！新事実！

いわし

脳いっ血 食べて5時間で 驚異の効果
高血圧症 血液を若返らせる
心筋梗塞
動脈硬化



いわしには、体に良い油といわれる不飽和脂肪酸の一種「EPA」が多く含まれているとされ、コレステロール値を下げる働きがある。

心臓を助け、糖尿病に効くといふ

きな粉

豆腐も納豆もかなわない
健康の味方



'84年

コレステロール、塩分、糖分を排泄する食物繊維

きな粉は、食物繊維が豊富な大豆の外皮ごと炒って作るため、生活習慣病である高血圧の予防に効果があると紹介。