

What's Vegetarian?

Know Vegetarianism

ベジタリアンを知る

第6回 菜食の生活習慣病予防効果③-高血圧症、糖尿病、骨粗鬆症、認知症-

ガン、心筋梗塞、脳卒中と菜食の
関係については既に説明を加えまし
た。今回は、高血圧症、糖尿病、骨
粗鬆症、認知症を取り上げたいと思
います。

心臓が収縮する時の最も高い血圧
を最高血圧、拡張する時の最も低い
血圧を最低血圧と呼びます。日本高
血圧学会のガイドラインによれば、
高血圧症と診断されるのは、最高血
圧が140mmHg以上、または、最低
血圧が90mmHg以上の場合です。日本
では成人の約25%、65歳以上の高齢
者では実に二人に一人が高血圧症と
言われています。高血圧症は、常に
血管に高い圧力が加わって動脈が傷
みやすくなり、血液の成分が動脈の
内壁に入りこんで、それにコレステ
ロールが加わるなどして動脈硬化を
起こしやすくなります。前号で取り上
げた心筋梗塞や脳卒中の発症原因の
一つになるのです。

ビーガン（純菜食）、ベジタリアン
（乳卵菜食）、普通食（非菜食）、約
750人を調査した米国臨床栄養学
会誌によれば、最高血圧、最低血圧
ともに、ビーガンとベジタリアンは
普通食よりも低い値を示しました。
その詳細は、最高血圧および最低血
圧ともに平均で約8mmHg低い値でし
た。ベジタリアンに高血圧症が少な
い原因は豆や野菜を多く摂っている
ことと関係しています。豆や野菜に
多く含まれるカリウムは、血圧を上

昇させる食塩のナトリウムを排泄し
て血圧を下げる働きをします。また、
大豆ペプチド、大豆イソフラボンが
高血圧症や動脈硬化症を予防するこ
とが知られています。

血液中のグルコース（ブドウ糖）
値の高い状態が続く糖尿病は、1型
と2型に分類されます。ここでは、
生活習慣と関係の深い2型糖尿病を
取り上げます。糖尿病は他の病気と
の合併症が深刻な問題を引き起こし
ます。その一つが糖尿病による失明
です。網膜には毛細血管が張り巡ら
されているため、高血糖が続くと損
傷を受けて徐々に血管が詰まり変形
し、出血を起こすようになります。
これが失明に繋がる糖尿病網膜症で
す。その他にも、高血糖による血管
障害が心筋梗塞や脳卒中を発症させ
ます。ベジタリアンが糖尿病を発症
しにくいのは、血糖値を低下させる
食物繊維を多く摂っていることに起
因しています。

閉経後の女性の病気として知られ
る骨粗鬆症は日本人高齢女性の半数
以上が患っています。女性ホルモン・
エストロゲンが欠乏すると骨からカ
ルシウムが取り出されて骨がもろく
なるのですが、大豆イソフラボンは
エストロゲンと似た化学構造と働き
をすることから、血中のカルシウム
を骨に取り込んで骨粗鬆症を予防し
ます。60、70、80歳代のベジタリア
ンと普通食女性、各1000人を対象

にしたアンドリュース大学の研究で
は、全ての年代でベジタリアンは普
通食の人よりも骨ミネラル値・骨中の
カルシウムなどのミネラルの割合が
高いことが報告されています。

脳細胞が委縮したり、働きが悪く
なったりする認知症は日常生活に支
障が出るなど社会問題化しています。
この病気はアルツハイマー型と脳血
管性の二つに分類されますが、菜食
が脳卒中を予防することから、脳血
管性認知症を予防することは明らか
です。また、ホモシステインの血中
濃度が高いと、アルツハイマー型認
知症のリスクが上がりますが、野菜
や豆に多く含まれる葉酸が血中ホモ
システイン値を下げる効果を持っ
ています。

2009年には、米国栄養士会が
「適切に献立された菜食はある種の病
気生活習慣病などの予防だけではなく
治療にも有効である」と公表しま
した。菜食は科学的な裏付けによっ
て、未来志向の進歩した食事へと確
実な歩みを始めたように思えます。



日本ベジタリアン協会 代表理事
垣本 充（かきもと みつる）
三育学院大学特命教授・歯学博士
国際ベジタリアン連合 (IVU) 元学術理事



NPO法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立、2001年2月に特定非営利活動法人（NPO法人）の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

日本ベジタリアン協会事務局 〒531-0071 大阪市北区中津2-8-B-101 TEL：06-6372-3775 <http://www.jpvs.org>