

## ●特集 Feature Article

特集を組むにあたって～食と健康～  
Introduction: Food and Health

江頭 祐嘉合

千葉大学大学院園芸学研究科 教授 博士(農学)

EGASHIRA, Yukari

Professor (Ph.D.), Graduate School of Horticulture, Chiba University

「健康日本21 (第二次)」において厚生労働省は健康寿命の延伸を目標のひとつに掲げている。健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」のみならず、「自分が健康であると自覚している期間」である(厚生労働省ホームページ)。健康寿命に影響するいくつかの要因があるが、その中でも食は特に重要と思われる。そこで今回は「食と健康」をキーワードとした特集を企画した。

食といえばまず五大栄養素(身体を動かし、身体の成分をつくり、生命維持に必須の栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)が挙げられる。さらに、近年生活習慣病予防が期待できるファイトケミカルや食物繊維も注目されている。また、食は単なる栄養機能だけではなく、適した環境でおいしく頂くことにより、ストレス軽減による健康増進にも繋がると思われる。一方、数多くの研究から得られた食の重要性の成果を普及するためには食育、栄養管理、そのための政策は欠かせない。

そこで本稿では1) ファイトケミカルや食物繊維に関する食品栄養・機能学的な視点、2) 栄養管理や食育の重要性、3) 健康機能植物成分の栽培時期による変化、4) 心理学的アプローチによる食のおいしさと環境の関係、5) ローカルフードシステムを題材とした政策の視点から、それぞれの専門分野の研究者から「食と健康」に関して寄稿いただいた。これを機に、様々な視点からの「食と健康」に興味を持っていただければ幸いである。

In Health Japan 21 (the second term), the Ministry of Health, Labour and Welfare has set the goal of extending healthy life expectancy. Healthy life expectancy is not only “length of life you live without limitation in daily activities due to health problems,” but also “the period during which you see yourself as healthy” (Japanese Ministry of Health, Labour and Welfare website). There are several factors that can extend healthy life expectancy, and among them, food is particularly important. Therefore, this special feature focuses on the keywords of food and health.

There are five major nutrients: proteins, lipids, carbohydrates, vitamins, and minerals, which are essential nutrients to move the body and make the components that support life. Phytochemicals and dietary fiber have also attracted attention in recent years. In addition, food not only serves a nutritional function, a delicious meal in a suitable environment can also provide stress relief. Food education and its politics are indispensable to further raise awareness for the importance of food's benefits.

Therefore, researchers in specialized fields have contributed to Food and Health feature articles from the viewpoints of 1) food function, 2) nutrition management and food education, 3) changes due to the cultivation season of fragrant spices, 4) the relationship of food taste and the environment from a psychological approach, and 5) policy based on local food systems.

It would be wonderful if these articles prompted readers to become more interested in various aspects of food and health.