

略 歴

あ べ けい いち
阿 部 圭 一

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 理事

国立健康・栄養研究所 所長

1983年、東京大学農学部修士卒。農学博士。サントリー中央研究所、東京大学醱酵学教室研究員、セレボスパシフィック社（シンガポール）副社長、サントリーグローバルイノベーションセンター取締役などを経て、2017年より現職。厚生労働省薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会新開発食品調査部会委員、日本農芸化学会産学官連携委員会委員長、国際生命科学研究機構理事。

◎勉強会の講演についての要旨◎

■国立健康・栄養研究所が目指す健康寿命の延伸

創立100周年を迎えて

・栄養学の歴史と変遷と和食

今からちょうど100年前の9月に佐伯矩博士が創設した国立健康・栄養研究所は、絶えず我が国の栄養課題と向き合い、栄養失調の克服、過食の抑制、そして健康長寿のための新しい健康課題や、栄養学の技術革新にも取り組み始めている。

日本は、世界有数の健康長寿国として知られているが、この健康長寿を支える要素として挙げられるのが肥満の少なさである。日本人の食事は、他の先進国と比べ、脂肪摂取率が低いことが知られている。これは和食文化によるところが大きいと考え、和食の健康への貢献について論じたい。

・健康長寿の考え方：メタボ・フレイル

人生100年時代という考え方が示されて以来、健康に対する理解が大きく変わってきた。これまでの健康は病気にならないこと、そのためには生活習慣病、あるいはメタボ（メタボリックシンドローム）予防が健康維持のキーワードとして広く認知されるに至っている。一方で、健康長寿を目指すために、新たにフレイル（虚弱）の概念が必要となってきた。肥満者よりも痩せの方が寿命が短いのである。現在、メタボに比べてフレイルの認知度が低いことが大きな問題となっている。フレイルを正しく理解し、フレイルを克服することが健康寿命延伸の重要な課題となる。フレイルの認知度上昇のために、皆様のご協力をいただきたい。

・プレジジョンヘルス&ニュートリション

栄養学を取り巻く化学の進歩のスピードが増している。個人の遺伝子から腸内細菌叢の研究を通じて、栄養の摂取に関する個別化指導も可能になってきた。また、各種デバイスが開発され、多くの指標が経時的に測定できるようになり、我々の健康データはまさにビッグデータ化している。これらを解析するために、そしてその結果を各個人のデータと照らし合わせて可能になるプレジジョンアプローチがAIによって可能になってきた。こうした解析を行うAI栄養研究は、今後の革新的な健康寿命延伸をもたらすことも予想可能である。

・災害栄養

日本は、地震、台風などが多いことから災害大国という側面がある。こうした背景において、避難所における健康維持の難しさが課題となっている。そこで、避難所の健康・栄養課題を調査し、対策を講じる役割を果たす災害栄養の専門チームを立ち上げ、自治体、医師などとの連携を進めている。今般の新型コロナ対策においても、ホテル隔離者の栄養指導を皮切りに、健康・栄養面での対応方法を整備している。こうした活動についても紹介したい。