

特集： 栄養医学を実践する

栄養学と医学が 再会するとき

When nutrition and medicine to meet again

近代の栄養学 (nutrition science) は化学・医学と結びついて発展してきた。物質の化学変化の解明と栄養素の発見が、飢餓状態における疾患の理解に繋がり今日の体系を築いたとされている。

日本における栄養学の祖とされる佐伯矩の伝記によれば、佐伯が設立した栄養研究所では受講者の多くが医師だったとされる。日本医学会の分科会としての認定された栄養学会はその研究者の多くが医師だった。1970年代以降、食生活と生活習慣病が明らかになると栄養学はより疫学研究が盛んになってゆく。

一方、ある医師は以下のように語っている。

「実は医師は栄養のメカニズムをあまり理解していません。それというのも日本の医学部では、欠乏症などについてしか学ばないからです。」

2018年ベストセラーとなった津川友介（カリフォルニア大学ロサンゼルス校助教授）著「世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事」は、疫学的な知見をわかりやすく解説して話題を読んだ。著者はメディアの安易な健康食品礼賛に警鐘を鳴らす。

栄養疫学を専門とする今村文昭（英国ケンブリッジ大学 MRC 疫

学ユニット）は週刊医学界新聞の連載「栄養疫学者の視点から」にて、いわゆる「エビデンス」なるものの読み解き方、妥当性についてコホート研究を交えて紹介。その内容は専門誌に留まらない反響を呼んでいる。

筋トレを主とするダイエットジムの流行に始まり、低糖質高タンパクの食事メソッド、サプリメントの流行など、いまや「体の中をいかに改善してマネジメントするか」という課題は国民的な関心事になっている。今号では、さまざまな現場で、栄養学に実践的に取り組んでいる医師を紹介する。



著者：溝口徹 先生
書籍名：医者教える日本人に効く食事術



著者：佐伯芳子 先生
書籍名：栄養学者 佐伯矩伝



著者：今村文昭 先生
週刊医学界新聞の連載「栄養疫学者の視点から」



著者：津川友介 先生
書籍名：世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事