

学校保健委員会報告書

東京都予防医学協会の小児生活習慣病予防健診では、小学4年生の約2割が大人基準の高コレステロール血症（血中のLDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が 140mg/dl 以上）に罹患しています。高コレステロール血症は心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。一般でも心筋梗塞，脳梗塞の発症も若年化しています。これらの主な原因のひとつが動物性脂肪の摂取増加です。

日本動脈硬化学会の動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012は、「1946年から1990年の観察で、全穀物、米の消費量は著明に減少し、牛乳、乳製品、肉類の消費量は著明に増加しており、食生活の欧米化が認められている。」と解説して、「肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品、野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。」との食事指導を必ず行うように医師に指導しています。

大森医師会の小児生活習慣病健診では、8割以上の児童が動物性脂肪摂取過多（望ましいとされる7%E以上）で、その動物性脂肪の摂取源は、46%が牛乳・乳製品、19%が肉類、7%が菓子類、6%が油脂類、5%が卵類でした。

欧米先進国は、牛乳・乳製品は低脂肪・無脂肪乳を選択し、肉の脂身や卵黄の摂取を控えるように指導して、動物性食品の消費を減らして、コレステロール値を低下させ、心筋梗塞・脳梗塞の発症を劇的に減らすことに成功しています。

日本では、まだまだ生活習慣病予防を心掛ける食育は一般化していませんが、大森医師会の健診結果からは、これからの食育の在り方を検討する時期にきていると言えます。