

小手森綾香 (栄養疫学・食の情報)、石原淳子 (疫学・公衆栄養学)  
高田久美子 (気候変動学)、西脇洋一 (数理・データサイエンス)

## 研究の背景

地球温暖化や健康問題への関心が高まる中、環境と健康の両方にやさしい食事が求められています。動物性食品は環境負荷や病気のリスクが高い一方で、植物性食品はその逆とされますが、「こうした方がよい」と言い切るにはまだまだ研究が必要です。

たとえば、肉100gから摂れるたんぱく質を豆腐で摂るには約260gが必要で、高齢者には食べきれないこともあります。また、肉の摂取が少ない日本人では、むしろ肉を食べる方が脳血管疾患になりにくいという研究結果もあります。

本研究では、ライフステージや人種の違いもふまえて、よりよい食事バランスを探ります。

地球にやさしい食事  
“プラネタリーヘルスダイエット”  
Eat-Lancet 委員会によると…

肉類の目標



牛肉・豚肉  
1日 約10g



鶏肉  
1日 約20g



ウインナー1本 約20g!  
そんなにお肉減らして大丈夫!?

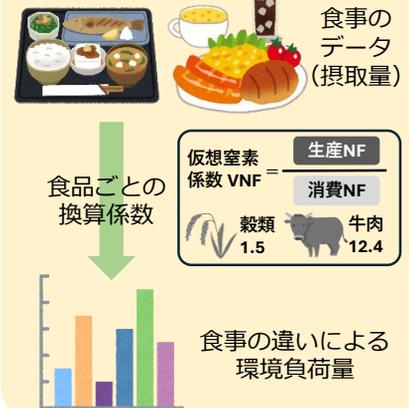


## ア プ ロ ー チ

※この中からひとつテーマを選びます

- ① 日本人の食事データを使って、プラネタリーヘルスダイエットをどの程度達成できているか現状を調べます。また、日本人の食事の窒素フットプリント量（環境負荷の度合い）を調べます。
- ② 日本人の健康データを使って、プラネタリーヘルスダイエットの達成度によって、死亡率が異なるかどうかを調べます。
- ③ 高齢者を対象に、プラネタリーヘルスダイエットの達成度によって、骨格筋量が異なるかどうかを調べます。

環境負荷量の計算イメージ



## 期待される結果

環境のためによかれと思って食事を変えても、人の健康をそこなってしまっただけでは意味がありません。だからこそ、環境と健康の両方を大切に食事のバランスを見つけていくことが大切です。この研究は、未来のフードガイド（食事の目安）をつくるための、大事な土台になります。

## 募 集 方 法

- ・やる気のある学生さん、コツコツ作業できる学生さん、ウェルカムです!
- ・国内外の人を対象とした研究論文を読むので、正しい情報を見抜く力が身につきます。
- ・日本を代表する質の高い人の研究データを取り扱うため、データ管理や統計解析、プログラミングのスキルを身につけられます。また、データを読み取る力（想像力）が身につきます。
- ・これらのスキルは、将来、人の健康に貢献する仕事（食品メーカー、製薬企業、臨床職、行政職、疫学研究者など）をはじめ、様々な分野で役立つスキルです。

