

# 食生活をどう選ぶか

オーダーメイドの加齢対策で健康状態の悪化を防ぐ生活習慣を知る



甲の薬は乙の毒  
～遺伝子変異で体が様々な食品にどう反応するかを判断

ガンやアルツハイマー病、糖尿病などの疾病にかかりやすいかどうかの検査は少量の唾液と200ドル弱の料金でできると、「23andMe」や「Promethease」といった遺伝子検査会社は言い、遺伝子変異による健康リスクに関する詳細情報を提供してくれます。検査結果が出るまでの期間は数週間で、インターネット上で確認することが可能です。皆さんにそれを知る勇気があればですが。遺伝子検査をめぐる議論が起きている。こうした検査は健康に関する意思決定の根拠としてはあまりにも不正確であるというのが批判派の主張です。2013年には米国食品医薬品局(FDA)が、「23andMe」社は唾液採取キットと個人向けゲノム解析サービス(PGS)を販売

承認を得ずに商用化し、連邦食品医薬品化粧品法に違反したとして、同社にこの販売禁止を命じました。その結果、同社は「Alphabet」社の支援を受けて、英国とカナダで健康遺伝子検査サービスの販売を開始し、米国では祖先遺伝子検査サービスの販売に特化しています。遺伝子検査の販売は米国に限ったことではなく、アジアでも「Asia Genomics」がシンガポールやマレーシア、ベトナム向けにガンや生殖系、心臓病のスクリーニング検査サービスや遺伝子カウンセリングサービスを販売しています。「GenomeAsia 100K」はシンガポールの南洋工科大学(NTU)を拠点とするプロジェクトで、インドから日本までの十数カ国で10万人を追跡し、アジア人の疾病生

態について理解を深めることを目指しています。これ以前は、欧州の人々を対象とした研究しかなかったためです。

同大学のバーティル・アンダーソン学長は、このプロジェクトが病気に苦しむアジア人の医療向上につながることを期待しています。同学長は、プロジェクト発表において「現在、パーソナルゲノムに関する研究取り組みの大部分は欧米諸国の人々が対象となっていますが新コンソーシアムはアジア人の遺伝子構造を明らかにすることでしよう」と述べています。

### 各人に合った加齢対策を

遺伝子検査は情報が丸裸にされてしまうという点で脅威と思われる一方で、健康に大きな利益をもたらす可能性もあります。多くの現代病は生活習慣に起因するものあり、加齢のあり方は人によってまったく異なります。

南カリフォルニア大学レオナード・デビス校(老年学)のピンカス・コーエン学部長は、「アルツハイマー病の罹患リスクのある人々にリスクを低減するための対策があるのと同様、糖尿病やガンにかかるリスクを下げる行動パターンもある」と強調しています。コーエン氏の造語でもある「オーダーメイドの加齢対策」における最も重要なポイントは、各人が自分にとってリスクの高い疾病について予防対策を選ぶことだと言います。

またコーエン氏は、健康や栄養に関する助言は巷にあふれており、互いに矛盾することも少なくないが人々が求めているのは簡単な対策で済むアドバイスだと言います。

遺伝子変異や遺伝子と環境の作用、遺伝子と特定の疾病の相関関係に関する科学的知見の集積に伴い、オーダーメイドの加齢対策という考え方が拡大しています。

パーソナルゲノムの研究はここ10年間で大きく前進しており、医療専門家は一塩基多型(SNP)の解析チップや全部あるいは部分的なゲノム配列決定を用いて個人のゲノムを解析することができるようになってきました。

遺伝子型がわかることにより、病気の罹患リスクに関わる遺伝子変異を特定することが可能となりました。例えばアポリポ蛋白E(ApoE)という遺伝子における変異から、アルツハイマー病のリスクを判断することができます。ある変異と別の変異とでは、リスクの差に10倍の開きがある場合もあります。

また健康対策を示唆する役割を持つ遺伝子もあります。例えば黒色腫リスクの遺伝子変異がある場合、日焼け止めを習慣的に塗るよう考え直すきっかけになります。また、アスピリン服薬やグラス1杯の赤ワイン摂取などの習慣の健康効果を発見するきっかけとなる遺伝子変異もあります。

### 健康は食にあり

最優先となるのは、各人の遺伝子や血中脂質やコレステロール値などのバイオマーカーに従い、最適な食生活を選択できるよう手助けすることです。これはまだ研究途上の分野ですが、新しく得られたデータより、低タンパク食がガンの罹患リスクが高い人に効果的となる可能性や、ある種の遺伝子変異は低炭水化物食に反応することが

明らかとなっています。

その次に運動です。遺伝子変異により、高度な有酸素運動(ランニングなど)と、低負荷のトレーニング(リフティングなど)のどちらが健康にとって有効かがわかります。こちらもまだ研究途中です。「今のところは、運動は健康に良いとしか言えない段階です」(コーエン氏)。

これにどれほど実用性があるかは誰もわかりません。ただし、医療専門家は各人に対し、不適切な意思決定を行わないよう助言を行う必要が出てくるだろうとコーエン氏は述べています。

米国ではすでに100万人以上の人々が自分の遺伝子解析を自主的に行っています。必ずしも誰もが自分のゲノムのみずみまで徹底的に調べようとするわけではありませんが、遺伝子解析を通じて健康的な加齢を保証できるチャンスは身近なものとなりつつあります。

## 【ご留意事項】

- 本資料は、アリアンツ・グローバル・インベスターズ・ジャパン(以下、当社)のグループ会社であるAllianz SEが作成したProject Mを当社が翻訳したものです。本資料の取り扱いは御社内限りでお願いいたします。
- 本資料は、金融について情報を提供するものであり、当社の戦略等の勧誘を行うものではありません
- 本資料の内容には正確を期していますが、必ずしもその完全性をAllianz SE及び当社が保証するものではありません
- 本資料には将来の市場の見通し等に関する記述が含まれている場合がありますが、それらは資料作成時における当社またはAllianz SEの見解であり、将来の動向や結果を保証するものではありません
- 本資料に記載されている内容は既に変更されている場合があります、また、予告なく変更される場合があります
- 最終的な投資の意思決定は、商品説明資料等をよくお読みの上、お客様ご自身の判断と責任において行ってください
- 本資料には、当社がAllianz SEから対外秘扱いで入手した情報が含まれていますので、Allianz SEまたは当社の事前の承諾なく第三者に開示すること、当該資料の一部または全部の使用、複製、転用、配布等をご遠慮ください

**アリアンツ・グローバル・インベスターズ・ジャパン株式会社**  
金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第424号  
一般社団法人日本投資顧問業協会 加入  
一般社団法人投資信託協会 加入