

序

「Tell me what you eat, and I will tell you what you are (何を食べているかを言ってみたまえ、君がどんな人かを言ってみせよう)」というのは、『美味礼讃』で有名なブリア・サヴァランの言葉です。また、日本でも「医食同源」という言葉がよく知られています。つまり、洋の東西を問わず、先人たちは、私たちの健康や病気、体質、身体機能に食が深くかかわっていることを言葉として残してくれたわけです。

その後、私たちは、科学の発展とともに、食の機能を3つに分類して研究してきました。第一は生きるために必要な栄養、第二は食の嗜好、つまり美味しさ、そして第三が生体調節の機能です。先進国を中心に栄養不足の問題が解決されてきた現在、多くの人が、さらに美味しく、より健康であることを希望し、高度な機能を食に求めるようになってきました。

このように食の機能性に関する研究が日々進歩しているなか、私たちの食生活はどのように変わってきたのでしょうか？国内では、気になる健康状態に応じて科学的根拠に基づく食品を、特定保健用食品（トクホ）や機能性表示食品として摂ることができるようになってきました。一方で、「健康によい」といわれる食品を摂っても、健康効果を実感できる人とそうでない人がいるのも事実です。

このような食の効果の個人差を考慮し、一人ひとりに最適な栄養指導を行うことが「精密栄養」として期待されています。すでに米国の国立衛生研究所（NIH）では、2020年から10年間の戦略として Precision Nutrition を掲げ、個別化・層別化した栄養指導による健康維持への機運が高まっています。ヒトの健康や疾患、老化、身体機能における食品成分の役割、そして個人の遺伝的背景、生活習慣、腸内細菌、ライフステージなどによって最適な栄養や食品成分がどう変わってくるかは、多くの研究者が興味をもっているテーマの1つです。

本書では、個人ごとに適した食を提案するための学問を「精密栄養学」と定義し、新しい食の研究を予感していただける内容にしました。現在進行中の最先端の研究として、ヒトデータの収集・解析から、基礎研究によるメカニズムの解明、それらを支える最先端の基盤技術、そして人々の生活に還元するための社会実装の取り組みなどを紹介します。今の若者は大衆向けにつくられたテレビよりも、個人ごとの興味に合致した動画共有サイトを好んで見るといわれています。同様のパラダイムシフトが、精密栄養学により日々の食生活でも起こると期待されます。本書が、未来の食卓を思い描く一助になれば幸いです。

2023年5月

國澤 純