

はじめに

～本書の意図について～

健康寿命の延伸が先進諸国の課題となり、近年の医学研究の対象は「疾患の解明」だけでなく、「健康とはどういうことか」を明らかにする方向に拡大し、“Sick science”から“Health science”へと移行しています。とりわけ、生命の根幹をなす「食べる」という行為と、食品に含まれる「栄養」の機能の理解、そして、それらの理解に基づく健康増進の可能性に、高い関心が集まっています。

本書を手にした方は、食欲・栄養・食品機能などに興味をおもちではないかと思えます。自分の日常生活、および臨床業務などの自己体験を通して、食行動をコントロールするしぐまに興味をもたれたのではないのでしょうか。

本書では、「食行動を司る生体恒常性維持システム」というサブタイトルのもと、食と栄養を「食行動」という切り口で捉え、健康（＝生体恒常性が保たれた状態）を維持するために食行動がどのように調節されているのかを、わかりやすく、かつ最先端までカバーすることをめざしました。

食行動の研究は、調節メカニズムの基礎研究が現在進行形で進んでいる段階で、解明されたメカニズムに基づいた開発成果や、科学的エビデンスが蓄積した臨床応用の事例に限りがあります。そこで本書では、次のような4部構成にしました。まず、食行動の研究の意義と研究方法を理解するうえで必要な情報を、第1部にまとめました。次に、食行動の生理的な調節メカニズムを、「末梢から中枢への情報伝達（第2部）」と「脳内での情報処理と行動の測定法（第3部）」に分けてまとめました。最後に、社会的適用と今後の展望（第4部）についてまとめました。

本書を読むことで、「ヒトはなぜ食べるのか？」というクエスチョンを出発点に、基礎研究の知見を通して「食物→(神経入力・代謝シグナル)→生体恒常性→(食行動)→食物→……」というサイクルを、読者がイメージできるようになることを目標にしています。そして、臨床における食行動の変容や医食連携の視点を提供することにより、「規制（食薬区分）により分断されている医薬と食の連続性」および「食から健康を増進・向上させるために必要なサイエンスの全体像」を読者に伝えることが本書の狙いです。

健康寿命の延伸と医療費の抑制を両立させるには、科学的エビデンスに基づいた医食同源の普及が必要です。この目標を達成するには、さまざまなバックグラウンドの方々の協力が必要です。また、日常生活に直結している食行動は基礎学術と臨床・社会の距離が近いので、サイエンスの成果を社会に還元しやすい領域です。食行動研究に、より多くの方が参画することで学際的な産学官連携を進め、「サイエンスによる社会変革」をもたらす契機とするために、本書を作成しました。読者の皆さんの参入を期待します。

2021年1月

佐々木 努