

聞いてなるほど!

いきいきライフ

全5回シリーズ 第4回・下

健康寿命を延ばす 食の手立て

メタボとロコモを知らう!



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座
「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2015年度シ
リーズ(全5回)の第4回がこのほど、静岡市葵区のし
ずぎんホール「ユーフォニア」で行われました。講師
の人間総合科学大学教授熊谷修さんの講演内容を紹
介します。
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL <http://sbs-smc.or.jp>

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

後援 静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

タンパク質摂取で老化防止



人間総合科学大学 教授
熊谷 修さん
くまがい・しゅう
学術博士。東京都老人総合研究所(現・東京都健康長寿
医療センター研究所)協力研究員。厚労省市町村介護予防
モデル事業支援委員。東京農大卒業後、地域住民の生活習
慣病予防対策の研究・実践を経て、都老人総合研究所へ。
シニアの栄養改善活動の意義を科学的に解明し、国内で初
めて「老化を遅らせる食生活指針」を発表。「介護予防のた
めの栄養改善プログラム」の第一人者。著書多数。

気品や笑顔を保つ

私たちの研究チームは地
域在住の高齢者約千人を対
象に20年以上、生活環境や
食生活、意識の追跡調査を
してきました。そこで解明
できた、健康寿命を伸ばす
ヒントを紹介します。

人生の後半はどうしても
病氣と付き合うことにな
り、病氣と共生しながら健
康じけをすることが、健
康寿命を延ばす鍵です。そ
の目標は「手段的自立」「知
的能動性」「社会的役割」
の三つを維持すること。こ
れらは高いレベルの社会生
活を営む力です。

「誰が来ても恥ずかしくな
いように、室内をいつも整
理しておくか」。高齢に
なると必ずそうじが面倒に
なってくるので、自信のあ
る生活環境を維持できる力
があることが大事。自分だ
けがきれいと思っただけ
です。手段的自立とは、生
活を自己完結する力、すな
わち、家の中をきれいにす
る、交通機関を自在に使
える、お金を管理できるこ
などを指します。

「知的能動性」とは、人
間としての品性を形づくる
重要な能力。情報を理解し
組み合わせて、余暇など自
分で楽しみをつくり出す能
力があること。人に楽しま
せてもらうのではなく、人
を楽しませる能力と思っ
てください。

年を取ると、いわゆる「場
が読めない」ことが起きて
きます。例えば、混雑する
駅の改札口で大勢で待ち合
わせをして、人の流れを止
めても気にしない。知的能
動性があれば「ここにいる
と迷惑だ」と察知できます。
ほかにも、旅先で宿帳をス
ムーズに書ける、新聞をじ
つくりと30分は目を通す、
雑誌や書籍を読むといった
情報読解力も知的能動性で
す。知的能動性が低下した
人は他人の悪口を言いやす
く、話題も堂々巡りです。
これでは周りも敬遠して人
との交流も薄くなりがちで
す。顔つきも険しく、気品
もなくなり悪循環を起し
ます。

そして柔和で笑顔の人は
社会的役割が高く、健康寿
命も長い傾向にあります。
つまり、三つ目の「社会的
役割」とは、人を思いやる
気持ちです。他人を包みこ
む優しさがあれば、ご近所

縮む速度を遅くする

次は、肉体の老化の話で
す。年を取ると、歩行速度
や筋力が低下してくるの
で、老化の兆候を知る目安
は、「20分間続けて歩ける」
か「階段で2階までの上り
下りがしつかりできる」か
です。これらができなくな
ったら老化の始まりです。
老化は、誰にも必ず訪れる
普遍的な変化です。

老化は体が「乾いて縮ん
で歪む」変化と例えられま
す。女性の場合、70歳から
80歳までの10年間で身長は
平均3・8センチ縮み、お氣
に入りの服のサイズも合わ
なくなってきました。老化対
策は、進行を遅くさせる体
づくりが重要になります。
その鍵はタンパク質にあり
ます。

タンパク質の「アルブミン」
の値に表れることが分かっ
ています。アルブミン値は
4・3以上あるのが理想で
す。アルブミン値が高いと、
老化を遅くするので、骨と
筋肉を作り替えてしつかり
した体ができます。熱中症
や体の炎症を防ぎ、加齢に
よる抑うつ状態も緩和され
ます。つまり、タンパク質
を中心にした栄養改善で老
化を防ぐことができるので
す。

3食均等に、毎日肉を

老化を遅らせる食生活の
ポイントは、まず、欠食を
避けること。40歳から70歳
までで食事は25%も減る
ため、1日3食均等に、タ
ンパク質をしつかり取るこ
とが必要です。毎日食べる
目安は、肉70〜80g、魚80
g、卵1個、牛乳300

食事の機会をよく知る

食事は「知」を必要と
する行為です。「何を作ろ
う」と考えるのは知的能動
性で、買い物に行くことは
手段的自立、家族がおいし
く食べられる時間に合わせ
て調理するのは社会的役
割です。「調味料を上手に
使う」「調理法をよく知る」
「会食の機会をつくる」な
ど食を営むことは、人間の
能力を高め、魅力を維持す
るのに欠かせない能力です
から、食事に対する関心を
ぜひ、失わないようにして
ください。

私たちが目指すべき本当
の健康寿命とは、ただ足腰
がしつかりしているだけで
ではありません。人間とし
ての魅力や気品を持ち続
け、すてきだと見られるよ
うな緊張感を持って暮らす
ことです。つまり、家のた
たずまいを整えて、お金を
管理し、行動範囲を広げる
ことを基盤にして、人を包
み込むような優しさや笑顔
を持ち続けること。このよ
うな生活習慣を心掛けて、
健康寿命を伸ばしていただ
きたいと思います。

遠山所長の 健康セミナー



熊谷修先生のご登場。先生のお話は20
年以上にわたり1000人以上のヒトを対
象とした困難ではあるが結論には無上の信
頼がおける疫学調査のデータに基づくお話
です。人は一人では生きていけない。人を大事に思い、
付き合いの輪を広げれば自分も人生のルールを外す事
なく年をとっても生きていける。①年を取っても品性
と魅力を保ち、肉を食べ他人のために働くべし②靴を
脱ぎ放しにせず、靴箱の中にきちんと入れましょう。
その通り③客が来ても恥ずかしくしないように室内をき
れいにしておきましょう。その通り④旅行に行ったら
土産物を買って帰ろう。その通り⑤「新聞」は30分以
上かけて読み、情報の持つ意味を肉食べながら頭脳内
に放り込んでいるか。Yes。
ところで9月15日19時からのSBSテレビを楽し
みましたか? 和牛の霜降り脂肪は食べた後、タンパ
ク質がヒトの体内で筋肉になるのを助けるエネルギー
として使われるのでコレステロール心配なしと熊谷先
生のご話宣あり。骨はカルシウムとタンパク質でき
ていて、体が縮まないために肉を食べましょう。アル
ブミン値は4.3以上、これが若さの秘訣。先生ありが
とうございました。師匠、オノチャン、皆そろってハイ、
ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学
部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、
2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。