

いきいきライフ

健康寿命を実現する肉食パワー! 最新研究が明かす肉食の効果

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2016年度シリーズ(全5回)の第3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」で行われた。第3回の後半、人間総合科学大学教授の熊谷修さんの講演「健康寿命を実現する肉食パワー! 最新研究が明かす肉食の効果」の内容を紹介する。
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

全5回シリーズ
▼第3回・下▲

カラダとココロに元気を



そこで、三つの能力を高める努力をしてください。まずは「手段的自立」。いつ誰が来てもしずかしくないように家の中を整理することです。老化が進むと、部屋の中をきれいに保つことが難しくなってきました。次に「知的能動性」。人との心地よい会話を紡ぎ、楽しい時間を作り上げていく力です。生活が豊かな人ほど顔つきも柔和になり、健康寿

私は、高齢者が要介護にならない健康施策を作る研究を長年行ってきました。そこで今日は、肉を食べることが高齢期にいくに重要になってくるのかをお話しします。私たちは、40代から50代半ばでは病気によって老化が早まることがありますが、60歳前後になると、体の老化そのものが病気を促すようになってきます。例えば、老化の早い人ほど心臓病や脳卒中、がんになりやすいというデータがあります。長くなった私たちの人生を健康的に過ごすためには、若いうちから老化を遅らせる手立てを考えなくてはなりません。

知性と品格を磨く

命が長いという研究結果もあります。最後は「社会的役割」。人に優しくでき、包容力のある人は周囲にも好かれ、長命にも関係します。これらの能力は、しっかりとした食生活を営むことでもあります。買い物に行き支払いをする行為は手段的自立。食材や献立を選ぶのは知的能動性。家族がおいしく食べられるように気遣うことは社会的役割です。食事をきちんと準備すること

肉を食べて

病気や老化を予防



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(歴任)。東京農大卒業後、地域住民の生活習慣病予防対策の研究・実践を経て高齢社会の健康施策開発のため、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、日本初の「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。

老化とは栄養素のタンパク質が体から失われ、根幹となる骨と筋肉が体から少なくなっていく変化です。老化は栄養失調になる変化だとも言え、驚くほど速く栄養失調になる人と、予防できている人とで大きな差が生じます。老化は30歳ごろから始ま

老化の進行を遅くする

このように自立した生活を送り、人間としての知性や品格を持ち続けることが健康づくりの究極の目標だと私は考えます。もし病気になっても心は健康で魅力的でありたいものですね。

り、骨と筋肉は10年ごとに平均4〜5%減っていきます。運動を続けている人でも2〜3%は減り、30歳から70歳までの40年間で、約2割も減ることになります。昔はサイズがぴったり合ったジャケットやズボンが、加齢とともに大きくなったというのは、この変化のせいなのです。

健康のためにも、老化は遅らせたいものです。そこで大切なのが、食事によるタンパク質の摂取。特に、血液中のアルブミンは消炎と抗酸化作用があり、とても重要な成分です。アルブミンの値が低いと、熱中症や脳卒中、心臓病、がん、肺炎などのリスクが高まり、骨と筋肉が弱くなり老化も早まります。一般的にアルブミンの値が4.4g/dl以上あれば、熱中症や炎症のリスクが抑えられ、アルブミンを上げるタンパク質食品をしっかり取ると、摂取しない人に比べて老化の進行度が大きく遅くなることが分かっています。

3食均等な食事と肉を

アルブミンを増やすのに非

遠山所長の健康セミナー Dr.TOYAMA's eye



遠山和成 1941年生まれ。県立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。

休みましょう。しかし、攻めの姿勢を忘るべからず。さあ、皆の衆、健診データを見てるかな? アルブミン値はいかがかな? 4.4以上ありますか? なければ今夜は肉を食べるべし。肉を食べても太りません。特に女子の誤解あり。休まず歩けない人は体力無し。臍下(せい)か)丹田に力を込めず、姿勢も悪くチョコチョコ歩きですぐ転倒。これらを治すには、「一日三食、ゆっくり腹八分にして間食なし。肉・油脂類を食すべし」。以前は、肉食は腎機能を弱めると言われていたが、今の常識では、そんな事はありえません。ハイ、ジャジャン。

熊谷先生の当講座での講演は3年連続です。以前の講演で非常に感心したことがあります。それは、1200人を超える70歳以上のシニアの協力で、10年以上の長きにわたり健康長寿を延ばす疫学研究を完成させた事です。この研究は、第二次世界大戦後のアメリカで、心臓病が大流行した時に行われたフラミンガムスタディーの成果に勝るとも劣りません。歳をとって転んだり骨折したり肺炎になったりするのは、病気ではなく肉不足、カルシウム不足による老化が原因で、体力勝負に負けただけ。どうしても体力が回復しなければ、最後は介護の世界で寝たきりでゆっく

常に有効なのが肉類です。肉を食べて血中のアルブミン値が増すと、糖尿病やうつ病、貧血の予防になるだけでなく、手段的自立や知的能動性、社会的役割といった能力の低下を防ぐことが分かっています。肉類は、シニアの老化を心と体の両面で支えてくれる重要な食材なのです。では、なぜ肉類が体に良いのでしょうか。年をとると食事の量が減り、骨と筋肉が弱まることで燃費効率も悪くなりますが、体が必要とするエネルギーはそれほど変わりません。そこで、少量でも多くのエネルギーを出せる、肉類に含まれる飽和脂肪酸という脂肪が力を発揮するのです。特に、植物性、動物性(魚、動物)と3種類ある脂肪の中でも動物の脂肪は、食べてすぐにエネルギーになる転換効率の良い脂肪です。高齢者が肉類を多く食べると、高タンパクの摂取から腎臓に負担が

かかるという意見もあります。が、腎臓機能に問題がなければ大丈夫なことが確認されました。肉類はスタミナのある若者が食べるもので、高齢者は質素な食事をすべきという概念にとらわれることなく、肉類の効用を正しく知ってください。最後に、高齢になるほど食事は3食とも同じ量を食べることが重要になります。インターネットで「10食品群チェックシート」が入手できます。肉、卵、牛乳、油、魚、大豆、緑黄色野菜、芋、果物、海藻の10種類を毎日九つ以上食べる人と八つしか食べない人とは老化の進行度に大きな差があるので、食事の際には食品の多様性を意識して食事の土台を整えましょう。そして、骨と筋肉を作るタンパク質を豊富に含んだ肉類を積極的に取って、元気で健康的な高齢期の食生活に役立ててほしいと思います。