

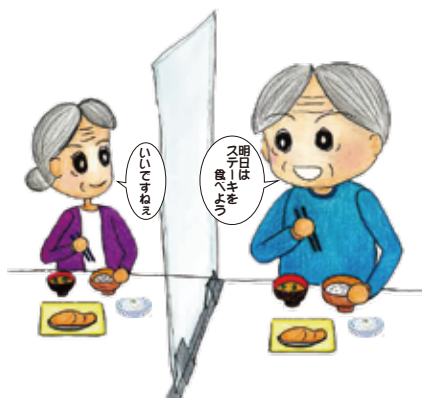


長生きや健康維持に関わる食生活

2020.11.2

＊ 100歳以上の人の食生活

日本では100歳以上の高齢者が増えています。長生きをしている人の食生活の特徴を調べると、肉や魚などの動物性タンパク質や大豆製品などの植物性タンパク質をバランス良く少量ずつ摂取していることが分かりました。一般的には高齢になると食事は淡白になり、肉や魚を食べなくなる人が増えますが、免疫機能を高めるためにそれは有利な食生活とは言えません。だからと言って高齢者が肉を食べることは本当に健康長寿に役立つのでしょうか？60歳を過ぎた人は積極的に肉を食べるべきなのでしょうか？



＊ 肉や魚の効能

肉の赤身の部分にはミネラル成分や亜鉛が含まれています。亜鉛は身体生命維持の基となる新陳代謝に必要な多くの酵素を作る成分やタンパク質の合成、遺伝子情報を伝えるDNAの転写にも関与しています。亜鉛は牛肉に14.5mgと食肉の中で最も多く含まれています。豚肉や鶏肉にも牛肉の半分ほどの亜鉛が含まれています。また、牛肉に含まれるコレステロールは男性ホルモンのアンドロゲンの原料になります。週に1度はステーキを食べ、亜鉛を摂って新陳代謝を盛んにすることで免疫力の増強を図れます。さらに牛肉の赤身に含まれるエラスターゼという酵素は血管や筋肉の腱などを支えるエラスチンという繊維の動きを抑制するので、筋肉をバランス良く保つことで血管の弾力を保ち動脈硬化を予防します。牛肉と同様に豆腐や納豆、枝豆などの大豆食品にも多量のタンパク質が含まれています。

徳川幕府、最後の将軍となった徳川慶喜は健康長寿のために豚肉を食べたことが知られています。豚肉はビタミンB1が他の肉よりも多く、焼いて調理するとさらに含有量が増えます。ビタミンB1の働きは、糖代謝の補酵素としてブドウ糖をエネルギーに変換します。ビタミンB1が不足すると脳神経が働かなくなり、心臓発作の原因となります。

牛肉、豚肉と並んで肉の御三家が鶏肉です。まず鶏肉は低カロリーで、タンパク質量は牛肉にも劣りません。なので、鶏肉は成長期の子供や高齢者に適しています。毎日鶏肉を食べても肥満や動脈硬化の心配は要りません。他に羊肉のマトンがあります。マトンは不飽和脂肪酸が多いのでコレステロールや中性脂肪を増やさないため、動脈硬化の予防に役立ちます。また、新陳代謝を活性化するアミノ酸のカルニチンも含まれています。カルニチンが欠乏すると筋肉の働きが低下し、ミオパチーと呼ばれる低血糖を起こし、心筋梗塞を起こすこともあります。カルニチンは身体のエネルギー代謝を盛んにし、免疫力を高めます。

魚類に含まれる不飽和脂肪酸のEPAやDHAの脂肪酸は血管の弾力性や若々しさを維持します。また、日本人はタコやイカをよく食べます。タコにはタウリンが多く含まれており、カキなどの貝類にも多く含まれています。イカは高タンパク質で低脂肪、タコと同じようにタウリンも豊富です。

＊ 新陳代謝を高めて免疫力を上げよう

免疫力を高めるには新陳代謝を高めることです。新陳代謝とは体内で行われる生理反応のことであり、すべての臓器が順調に働くことです。新陳代謝を活性化するには亜鉛やカルシウムが必要です。特に女性は更年期以降に女性ホルモンが急激に減少するとカルシウムが溶け出しやすくなるため、カルシウム不足が目立つようになります。すると骨粗鬆症が起きて骨折しやすくなります。肉類や魚介類のタンパク質を摂り、吸収性に優れた弱アルカリ性のカルシウムイオン水を飲むことでカルシウムを補うことが重要です。

活性酸素は血管の動脈硬化を起こし、老化やガン発症の原因となるのですが、鮭の紅色の色素であるアスタキサンチンはカルテノイドで、活性酸素の働きを抑えます。また魚類には動脈硬化を防ぐEPAやDHAが含まれています。歴史的に魚料理や海藻、魚介類や大豆食品を食べ続けてカルシウムを含む弱アルカリ性の水を飲んできた日本人は知らず知らずのうちに良質のタンパク質やアミノ酸を摂取しており、新陳代謝を活性化することで健康長寿になったようです。