

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】 第三回年次総会(2008年10月4日)御礼
- 【2】 第四回年次総会(2009年11月7日)について
- 【3】 学会誌「応用老年学」投稿論文募集のお知らせ
- 【4】 「アクティブシニアの食卓」産経新聞掲載(連載)柴田博
- 【5】 ホームページ NEW! 書籍紹介のお知らせ

【1】 第三回年次総会御礼

2008年10月4日、野口英世記念会館におきまして、「日本応用老年学会 2008 年年次総会」を無事、終えることができました。参加者は全国区から 131 名ののぼり、活発な交流が行われました。これも、会員及び関係者の皆様のお陰と心より感謝いたします。

【2】 第四回年次総会について

第四回年次総会を下記の通り開催いたします。ご参加の程、お願い申し上げます。

日時:2009年11月7日(土)
場所:沖縄県 那覇市文化てんぶす館
テーマ:百寿者からのメッセージ
大会長:琉球大学法文学部観光科学科健康保養分野
教授 平良一彦

【3】 学会誌「応用老年学」投稿論文募集のお知らせ

次号発刊予定:2009年5月(Vol. 3 No. 1)
原稿募集締切日:2008年12月20日

※詳細はこちら

学会HP「学会誌」 <http://www.sag-j.org/organ/>

【4】「アクティブシニアの食卓」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.1 食品の3機能 甘み・カロリー 軽視の風潮

(2007/04/08 掲載)

中高年の皆さん、日ごろ何気なく口にしている食品に、大切な「3つの機能」があることをご存じでしょうか。アクティブシニアになるための食の連載は、まずここから始めましょう。

東京大学名誉教授の藤巻正生氏が明らかにした、3つの機能とは次の通りです。

まず、第1次機能ですが、これは、マクロ栄養学が解明してきた機能です。マクロ・・・などというとなんとなく難しく聞こえますが、学校で「タンパク質は血や肉になる」「ブドウ糖は燃えてエネルギーになり、余れば、脂肪となって蓄えられる」などと教えられましたね。

第2次機能は「おいしさ」です。味や香りのみでなく、食感もこの機能に関連します。中国には「薬食同源」という諺(ことわざ)があり、同時に「良薬口に苦し」という諺もあります。したがって食物も、まずいものの方が体によいと思込んでいる人も少なくありません。しかし、最近の研究では、おいしさを味わうことにより心が豊かになり、脳の中の神経伝達物質も活発に作られるようになることが分かってきました。

第3次機能は、体の中の免疫力や恒常性(ホメオスタシス)を向上させる機能です。この機能を凝縮したものがいわゆる、「機能性食品」です。わが国で、特定保健用食品として認可されているサプリメントもその一つです。

実は最近、最も大切な「食品の第1次機能」を軽視する風潮があります。エネルギー(カロリー)の少ない食品ほどヘルシーと考える傾向すらみられます。しかし、体をつくったり、大きな働きをするのは第1次機能なのです。第1次機能を軽視することは、車の機能に関して、オイルやカーナビにばかり気を使い、ボディやガソリンに無関心なことと同じで大変危険なことです。

最近気になるもう一つの傾向は、第2次機能として大切な「甘み」を有害なものとして勘違いしていることです。うまみをもたらすグルタミン酸はコンブやトマトに多く、イノシン酸はカツオや肉などに多く含まれています。これらは食品の2次機能に大きくかかわっています。同時に甘みもこの2次機能を向上させる上で大きな働きをしています。本能的に親しめる味は甘みのみであり、これが満たされないと欲求不満となります。

「食品」とよばれるものは例外なく、これらの3つの機能のすべてか、あるいはその一部をつかさどっていることを、まず銘記してください。

食品の3つの機能

第1次機能

マクロの栄養。「タンパク質は血となり肉となる」「ブドウ糖は燃えてエネルギーとなる」など

第2次機能

おいしさ。味、におい、食感。色彩や食の環境も関与

第3次機能

生体の免疫力や恒常性(ホメオスタシス)を高める

【5】 ホームページ NEW！書籍紹介のお知らせ

会員の皆さまの書籍等をホームページでご紹介させていただいております。

NEW！10/28 「ケアマネジャーバイブル」

※詳細はこちら

学会 HP「関連出版物」書籍紹介規程

<http://www.sag-j.org/books/>

-
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。
 - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。

編集・発行: 日本応用老年学会事務局
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
東京都老人総合研究所
自立促進と介護予防研究チーム内
TEL: 03-3471-2370
E-mail: info@sag-j.org
日本応用老年学会ホームページ <http://www.sag-j.org/>