

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】学会誌「応用老年学」投稿論文募集のお知らせ
 - 【2】「アクティブシニアの食卓②」産経新聞掲載(連載)柴田博
-

【1】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/>

11月18日、編集委員会が開催され、次号の編集方針、投稿規程等について話し合われました。

【2】「アクティブシニアの食卓②」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.2 栄養バランス 「良い」「悪い」区別は間違い

(2007/04/29 掲載)

最近、食生活や栄養のテーマを扱っているテレビ番組の捏造(ねつぞう)が問題となっています。もちろん、捏造は倫理的にも許されることではありません。しかし、捏造されたものを簡単に信じてしまう視聴者にも問題があります。厳密に言えば、視聴者ではなく、栄養関係の研究や啓発をしている専門家の発想の方に誤りの源があるということになります。

その発想とは何でしょうか。食品を良い食品と悪い食品に区別するという発想です。「良い食品はいくら食べてもよい。悪い食品は見ただけでも体に悪い」といったことを、食関係のバラエティー番組に出演している専門家はコメントしています。

栄養素に関しても同じです。「乳脂肪はできるだけ減らしましょう」「魚の油は良いので、魚を十分食べ、その上、DHAのサプリメントもとりましょう」などと言っている医学者もいます。しかし、これらはすべて間違いです。食品には、1つで完璧(かんぺき)なものは存在しません。同時に、長い風雪に耐えたもので体に悪い食品も存在しません。

大切なのは、その人がとる必要のあるエネルギーや栄養素を基本におき、できるだけバランスよく食品をとることです。バランス良くというのをやや抽象的と感ずる方は、できるだけ食品の数を多くという風に理解してください。筆者らは食の

多様性という言葉でも表現しています。

昔から、いろいろ七面倒臭い理屈をいわずに、ともかく、動物性の食品の3倍、植物性の食品をとりなさいという格言があります。荒っぽいようですが、良い食品と悪い食品を区別する発想よりはるかに有用です。

この格言に従い、しかも、動物性食品と植物性食品のおのおのの種類をできるだけ多くすることを心がければ、ほぼ理想的な食生活を営むことができます。

筆者らはこれまで、中高年の方々を対象に研究し、食品の種類が多い人ほど長生きをすることを知りました。同時に、食品の種類が多い人ほど、自立して社会活動を行う能力が長く維持されることも明らかにしてきました。

これらの経験をもとにして、筆者は近著に14カ条からなる成人の食生活指針を示しました＝表。日本人に不足しがちな食品の摂取をうながしながら、調理の多様性もアドバイスしています。食品の第2次機能、つまりおいしさを高めるためにも、調理の工夫が大切です。味覚は学習により開拓されていくものです。高齢者には何でもしょうゆ味がよいなどというのは、一種のエイジズム(高齢者差別)です。

どのような栄養素も不足すれば健康を害します。同時に、適量を超えると必ず有害となります。脂肪酸も、①バターに多い飽和脂肪酸②オリーブ油や肉に多い一価の不飽和脂肪酸③魚油やリノール酸などの多価不飽和脂肪酸を、ほぼ同じだけとるのが理想なのです。乳脂肪が有害なのは、牛乳を1日1リットルも飲んでいる国民にいえることなのです。

食品の養殖・栽培や製造過程において用いられる物質の安全性は、法律的には厳しく守られています。しかし、特定の食品にばかり偏ると安心か否か分からなくなります。このように、栄養面からのみでなく、リスクを分散させる上でも食の多様性は大切です。

人間は、栄養素を食べるのではなく、食物を食べているのです。さまざまな食品に、まだ明かされていない機能が含まれているのです。

成人向けの食生活の指針

- ① 3食のバランスをよくとる
- ② 動物性タンパク質を十分にとる
- ③ 魚と肉の摂取は1対1の割合に
- ④ さまざまな肉を食べる
- ⑤ 油脂類を十分に摂取する
- ⑥ 牛乳を毎日飲む
- ⑦ 緑黄色野菜や根野菜などの多種の野菜を食べる。火を通し、量を確認。果物を適量とる
- ⑧ 食欲がないときは、おかずを先に食べ、ごはんを残す
- ⑨ 調理法や保存法に習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ⑪ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ⑫ 共食の機会を豊富につくる
- ⑬ 噛む力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける
- ⑭ 健康情報を積極的に取り入れる



柴田 博「ここがおかしい 日本人の栄養の常識」(技術評論社)

-
- ・ 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/>