

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】事務局からの御願い
- 【2】ホームページ NEW! 書籍紹介のお知らせ(3冊)
- 【3】「アクティブシニアの食卓④」産経新聞掲載(連載)柴田博

◆2009年11月の年次総会は初の「沖縄」!
本年もよろしくお願いいたします。

【1】事務局からの御願い

2008年度もあと2ヶ月となりました。
学会の活動は、みなさまからの会費でまかなわれております。
本年度年会費の振込みが未だの方は、ご協力の程よろしく御願いいたします。

【2】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! 1/16 「Dr. 板東のエッセー 医学と音楽」
- NEW! 1/15 「痴呆老人力を子育てに生かす」
- NEW! 1/15 「少子高齢化も安心! 幼老統合ケア“高齢者福祉”
と“子育て”をつなぐケアの実践と相乗効果」

※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/>

【3】「アクティブシニアの食卓④」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.4 ラットかウサギか 偏らず多品目を

(2007/06/10 掲載)

よく実験に使われる動物の中でも、ラットとウサギは正反対の性質を持っています。ラットは肉食動物で、ウサギは草食動物だからです。ウサギは普段、動物性の脂肪などを摂(と)っていませんから、これを大量に餌として与えると簡単に動脈硬化ができてしまいます。

しかし、ラットは普段から動物性の脂肪を摂っていますから、大量の脂肪を与えてもなかなか動脈硬化ができません。むしろ、脂肪やタンパク質の不足するような餌を与えると血管が傷んでしまい、脳卒中などを起こしやすくなります。

人間の食生活や栄養に対するさまざまな意見の相違は、人間をラットのような存在と捉(とら)えるか、ウサギのような存在として捉えるかによって生じてきます。ある学者は「日本人は、米作を始めて以来、農耕により主として田や畑のものを食べてきた。

欧米人のように肉や牛乳を摂るのは体に良くない」と主張します。

日本のみでなく、欧米のベジタリアンも「人間は植物性の食品のみで健康になる」といっています。

しかし、日本人の場合であっても、米作を中心とする弥生時代は2000年前に始まったばかりです。その前の長い縄文時代には狩猟や採取が主でしたから、動物性食品の摂取の割合が高かったのです。一般に植物は果実以外は外敵から身を守るため体にトゲや毒をふくんでいるものが多いです。よほど品種改良するか、毒(アクなど)を抜かないと食用にならないのです。日本人の歴史のほんの一部である2000年くらいを解釈し、植物性の食品を中心にするのが自然だなどというのは妥当ではありません。

実は人間はラット型でもなく、ウサギ型でもなく、雑食型なのです。

人間が植物性の食品も動物性食品もいろいろ食べるのは理に適(かな)っているのです。コアラはユーカリの葉のみで生きています。しかし、人間は、食品の種類が多いほど長生きにもなり、寝たきりや認知症の予防にもなるのです。

人間の臓器にはウサギ型のものと同型のものがあります。太い動脈、たとえば心臓の太い冠動脈などは大量の脂肪を与えると動脈硬化のリスクが高くなります。日本人よりアメリカ人に心筋梗塞が4~5倍多いことでも明らかです。一方、脂肪やタンパク質が不足すると脳の細い動脈が破れたり詰まったりする脳卒中が多くなります。かつての日本は「脳卒中の王国」でしたが、食生活の改善により減少してきたことで分かります。

食生活の指針としてはあまり難しいことを考えない方が賢明です。「動物性食品の3倍植物性の食品を食べる。そして、各々(おのおの)の食品の種類をできるだけ多くする」ということで大きく間違えることはありません。

実は、最近の日本人の平均は、動物性食品の約3倍の植物性食品を摂っているのです。平成16年を例にとると、動物性食品331.4グラム、植物性食品974.6グラムとなっています。

日本人の食事は世界でもベストの方に入りますので、この平均を目安として大きな間違いはありません。また、表に示したように、タンパク質に限ると、平均寿命の長い国々では、全タンパク質の中に占める動物性食品の割合が50~60%台にあります。動物性食品と植物性食品のバランスがとれて

いるわけです。

ともあれ、繰り返し述べているように、食品を良いものと悪いものに分け、良いと思いついた特定の食品ばかり食べる食行動はもっとも避けるべきです。

世界各国の1人1日あたりのタンパク質摂取量と、うち動物性タンパク質の占める割合

	タンパク質摂取量(グラム)	うち動物性タンパク質の占める割合(%)
世界平均	75.7	38.4
先進国	101.2	56.6
開発途上国	68.9	31.2
日本	91.5	56.4
韓国	89.5	45.4
北朝鮮	63.1	12.5
中国	81.8	40.3
米国	114.7	64.3
英国	105.5	56.9
イタリア	113.5	54.2
フランス	117.2	65.0
ドイツ	100.3	59.3
ロシア	92.0	49.1

国連食糧農業機関「食料需給表」(2003年)より計算。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」までご連絡をお願いいたします。
 - ・ 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」までご連絡をお願いいたします。

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/>