

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】再：年会費支払いの御願い(事務局)
- 【2】ホームページ NEW！ 書籍紹介のお知らせ(1 冊)
- 【3】「アクティブシニアの食卓⑤」産経新聞掲載(連載)柴田博

【1】再：年会費支払いの御願い

2008 年度もあと1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が多いの現状です。
今期中(3 月中)にお支払いの程、御願いたします。

【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！ 2/2

「コミュニケーションからはじまる認知症ケアブックケアの 9 原則と 66 のシーン」

※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.5 体をつくり、維持する (2007/07/08 掲載)

栄養素のうち、体の組成となったり、エネルギーを生み出すものを「三大栄養素」といいます。最近はこの三大栄養素の大切さを忘れ、生理活性に関するミネラルやビタミンなどの微量栄養素にばかり関心がもたれています。これは車の機能を論ずるとき、ボディーやガソリンのことを無視し、オイルやカーナビのことばかり重要視するのと同じように危険なことなのです。

三大栄養素には、タンパク質、脂質、炭水化物があります。

特にタンパク質は、命の源ともいえます。タンパク質の働きは大きく分けると、体をつくることと体を維持することです。すべての細胞の膜は、リン脂質、コレステロールとともにタ

ンパク質でできています。タンパク質が不足すると、細胞が弱くなり、細胞の集まった組織や臓器も弱くなります。細菌や有害物質に負けやすくなります。骨や脂肪とともに体を支える中心となっている筋肉もタンパク質からできています。

タンパク質には免疫に関係するものなどもあります。防御タンパク質といいます。また、酸素を運ぶヘモグロビンに代表される運搬タンパク質、光、味、においを感じる情報伝達タンパク質もあります。人間には10万種類のタンパク質があり、以上のようなさまざまな働きをしています。しかし、それはわずか20種類のアミノ酸という基本物質からできています。アミノ酸がいくつか集まったものをペプチドといい、特定保健用食品として認可されているような生理活性をもつものが多くあります。

タンパク質は分子量が大きすぎるので、消化されてアミノ酸やペプチド形にならないと腸から吸収されません。アミノ酸の20種類のうち9種類は、人間は体の中でつくることができず、食品を通して外部からとる必要があります。これを必須アミノ酸とよびます。人間にとっての必須アミノ酸を最も効率よくとることができる食品が卵、牛乳、肉、魚などの動物性食品です。

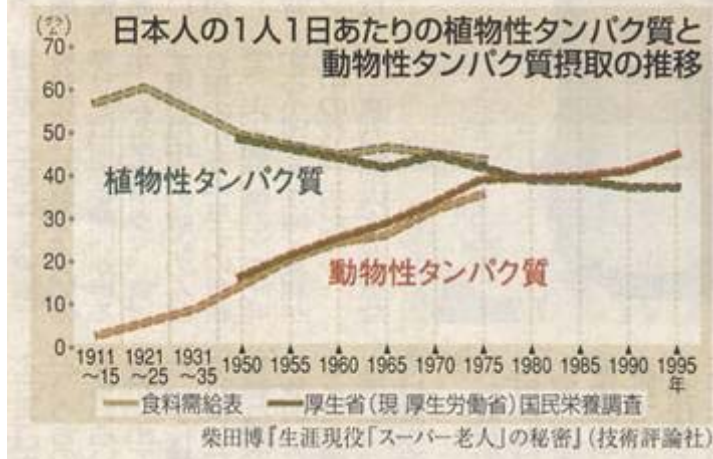
一方、植物性食品のアミノ酸のバランス(望ましい構成)は、先にあげた動物性食品より劣ります。肉のアミノ酸のバランスを100とすると、大豆は80、米は60、小麦は40くらいと認識しておくといえでしょう。植物性食品の中では大豆や米はアミノ酸バランスが良い方なので、肉や魚の不足していた日本人が米や大豆を常食にしていたことは幸いでした。

また、魚介類などと海産物をひとくりにしますが、魚と貝ではかなり違います。魚は脊椎(せきつい)動物で、軟体動物の貝類より人間に近いので、アミノ酸構成はベターです。同じ動物性食品であっても、人間からはるかに遠いクラゲなどは、常食にすると体に害をもたらします。アミノ酸構成が悪すぎるからです。

図は、日本人の植物性タンパク質と動物性タンパク質の時代トレンドを示しました。70年くらい前は、米とみそから植物性タンパク質を今の1.5倍とっていました。しかし、魚も肉も不足していたので動物性タンパク質は、植物性タンパク質の20分の1くらいで、平均寿命は45歳前後と短命でした。1980年くらいにタンパク質の動物性と植物性の割合がほぼつり合い、この時点で世界一の長寿国の仲間入りをしたのです。

植物性タンパク質にも動物性タンパク質にない作用もありますので大切です。長寿な国のほとんどは動物性タンパク質が全タンパク質の6割前後を占めるバランスとなっています。

タンパク質は命の源



-
- ・ 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/>