

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】 お知らせ(事務局)
 - 【2】 ホームページ NEW! 書籍紹介のお知らせ
 - 【3】 「アクティブシニアの食卓⑥」産経新聞掲載(連載)柴田博
-

【1】お知らせ(事務局)

学会ホームページでは、会員のみなさまの情報を掲載しております。

是非、みなさまの活動、イベント、著書等の情報交換にご活用ください。

(掲載情報は随時受付ております。詳しくは HP 各メニューごとの規程をご覧ください。)

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

【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! 3/24

「肥満脱出大作戦」

※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⑥」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.6 極端な減少は抵抗力を下げる(2007/07/22 掲載)

三大栄養素のうちで脂肪ほど誤解されたり、不当に邪魔ものあつかいされているものはありません。脂肪の少ないことがヘルシーの代名詞のようにいわれたりします。しかし、正しい脂肪の知識をもち、正しい脂肪の摂取を心がけないと長生きもできないし、寝たきりや認知症の予防もできないし、美しく年を重ねることもできないのです。

これから、脂肪にはどのようなものがあり、それぞれ、体の中でどのような働きをしているか、それらをどのように食

物からとるのかを述べたいと思います。

脂肪は人間の体の中で15～20%くらいを占めています。この中には、有名なコレステロールも含まれています。コレステロールやタンパク質とともに細胞膜をつくっているリン脂質＝レシチンも脂肪の一種です。体の中でもっとも多いのは中性脂肪です。これを最近の人は目の敵にし、少しでも減らそうと必死になっています。

しかし、極端に脂肪を減らすと体の抵抗力もなくなり、長生きできなくなります。

脂肪は体を支えたりエネルギーの源となっているだけでなく、ビタミンA・D・Eなど体に必要な脂溶性ビタミンの“プール”となっています。さらに女性ホルモンも脂肪組織に蓄えられています。

女性が閉経後、卵巣からの女性ホルモンの分泌が激減しますが、脂肪組織からの女性ホルモンにより補われています。やせ過ぎの人に骨粗鬆(そしょう)症の人が多いのは、このホルモン不足も一因となっています。

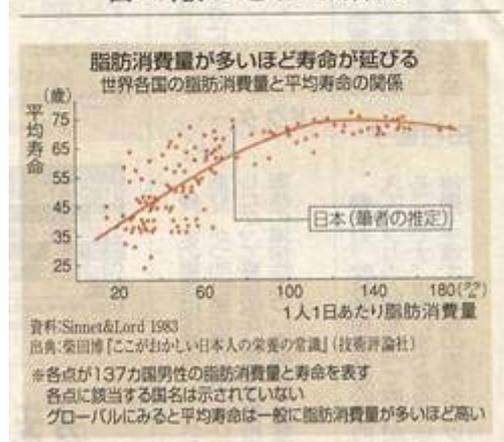
食物からとる脂肪の量も、不足すると細菌やウイルスの感染症に負けやすくなり、また脳卒中にもかかりやすくなり、寿命が短くなります。図は、国民の1人1日あたりの脂肪供給量＝消費量(横軸)とその国の平均寿命(0歳児平均余命)(縦軸)の関連をみたものです。供給量には、食べ残して棄てられる量も含まれます。この図でお分かりのように、1人あたりの脂肪供給量が125グラムまでは、脂肪供給量(＝摂取量)が多いほど平均寿命が長いのです。125グラム以上ではややマイナスの関係になりますが、それでも、脂肪の少ない国々と比較すると寿命が長いことが分かります。

日本人は欧米の学者が欧米人向けに書いた啓発書をそのままのみにしています。だから、脂肪を減らした方がよいと信じています。しかし、わが国では、もう少し減ると寿命が短くなるくらいギリギリの量しかとっていないのです。

中性脂肪は食品としてももっとも多い量を占めます。この脂肪は、それを構成している脂肪酸により3つのタイプに分けられます。その脂肪酸とは、バターに多い飽和脂肪酸、オリーブ油に多い一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸(これにはリノール酸系とDHA・EPA系がある)の3つの脂肪酸です。この3つの脂肪酸は、ほぼ均等にとられるのが理想的です。日本人は現在、「飽和3・一価4・多価3」という割合でとっており、世界的にみてももっともバランスのよい国のひとつです。

しかし、一知半解の専門家が、余計なアドバイスをしています。飽和をできるだけ減らし、多価をできるだけ多くとるといったことを言っています。しかし、多価ばかりが多くとると、体の中に酸化物ができやすくなり、老化、癌(がん)化、動脈硬化のリスクが高まるのです。魚油のDHAを強調するあまり、年をとったら肉をやめてすべてを魚にしましょうなどという栄養士もいます。そういう栄養士は肉の脂肪酸に最も多いのがオリーブ油に多い一価の不飽和脂肪酸であるという知識をもっていません。

目の敵にされる脂肪



以上

-
- ・ 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/>