

# 食生活を見直し、元気で長生きできる体作りを!

新聞番号一(東京都健康長寿医療センター研究所部長)

## H.24年8月、願成寺

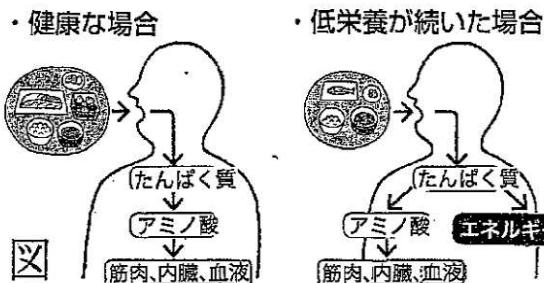


図-1

食べたタンパク質は、胃腸でアミノ酸・内臓・筋肉・少食などと、人体を作るハズの材料とされる。が、質が、活動エネルギーの材料を作れない。

食欲の低下  
栄養の利用  
効率低下

は、血液タンパク質の(1)アルブミン(栄養)

を運ぶ)や、(2)ヘモグロビン(赤色で鉄を含み・酸素を運ぶ)量を調べて評価します。「痩せている④人ほど

(1)と(2)の値が低く・栄養状態が悪いとの結果でした。栄養状態が悪いと、人体を作っているタンパク質が十分に作れずに、血管が脆(もろ)くなり・運動しにくくなったり・病気になつたりするのです(図-1)。

図-3

肉と魚は1:1に  
にゅうせいひんをたまご  
に乳製品や卵を食べよう  
高齢者は牛乳や乳製品をあまりとらない傾向があるが、これらにはたんぱく質や、骨の材料となるカルシウムが豊富。卵にも良質なたんぱく質が含まれている。

● 50歳～65歳の人は、肥満にならないよう食事制限も大切ですが、65歳以上の人で痩せている人は、骨・筋肉も痩せており、歩けなくなったりします。65歳以上では、肥満よりも痩せている人の方が問題です。ただし、肥満度を示す「体格指数(BMI)=体重(公斤)/身長<sup>2</sup>(m)<sup>2</sup>」=80kg ÷ 1.6m<sup>2</sup> = 30以上以上の肥満は、要注意です。が、既に糖尿病や動脈硬化などの治療を受けている人は、医師に聞いて下さい。

● 65歳以上では肥満の人も、痩せていても気をつけることが大切です。痩せ過ぎていると、体を動かす時に働く「筋肉・骨・軟骨」が痩せ、転倒・骨折したりします。★ BMI値から、①太っている(男24以上・女25以上)、②少し太っている(男22～24未満・女23～25未満)、③少し痩せている(男20～22未満・女20～23未満)、④痩せている(男19未満・女19未満)に分けると、④の人は、①のひとびと(じゅみょうみじか)よりも「寿命は短い」との調査結果でした。

■ 栄養状態は、血液タンパク質の(1)アルブミン(栄養)を運ぶ)や、(2)ヘモグロビン(赤色で鉄を含み・酸素を運ぶ)量を調べて評価します。「痩せている④人ほど(1)と(2)の値が低く・栄養状態が悪いとの結果でした。栄養状態が悪いと、人体を作っているタンパク質がエネルギー源として使われ、筋肉・内臓・血液などを十分に作れずに、血管が脆(もろ)くなり・運動しにくくなったり・病気になつたりするのです(図-1)。

● 50歳～65歳の人は、肥満にならないよう食事制限も大切ですが、65歳以上の人で痩せている人は、骨・筋肉も痩せており、歩けなくなったりします。65歳以上では、肥満よりも痩せている人の方が問題です。ただし、肥満度を示す「体格指数(BMI)=体重(公斤)/身長<sup>2</sup>(m)<sup>2</sup>」=80kg ÷ 1.6m<sup>2</sup> = 30以上以上の肥満は、要注意です。が、既に糖尿病や動脈硬化などの治療を受けている人は、医師に聞いて下さい。

● 65歳以上では肥満の人も、痩せていても気をつけることが大切です。痩せ過ぎていると、体を動かす時に働く「筋肉・骨・軟骨」が痩せ、転倒・骨折したりします。★ BMI値から、①太っている(男24以上・女25以上)、②少し太っている(男22～24未満・女23～25未満)、③少し痩せている(男20～22未満・女20～23未満)、④痩せている(男19未満・女19未満)に分けると、④の人は、①のひとびと(じゅみょうみじか)よりも「寿命は短い」との調査結果でした。

● 65歳以上で、健康に善い食事を紹介します。  
(1)食欲の低下、(2)食べた栄養が身に付きにくくなる、(3)老化・病気の影響、(4)健康や食事に対し、「間違った思い込み(例、肉料理は、高コレステロールになる)」。  
● 「肥満は健康に良くない」と思い込み、少食・粗食になり、低栄養状態になる高齢者が多いのです。65歳以上の人は、好き嫌いをせず・おかず(御菜・魚・肉・卵・大豆製品・野菜・海藻など)をシッカリ食べ・必要な栄養をキチンとすることが大切です。



にゅうせいひんをたまご  
に乳製品や卵を食べよう  
高齢者は牛乳や乳製品をあまりとらない傾向があるが、これらにはたんぱく質や、骨の材料となるカルシウムが豊富。卵にも良質なたんぱく質が含まれている。



● 65歳以上で、健康に善い食事を紹介します。  
(1)食欲の低下、(2)食べた栄養が身に付きにくくなる、(3)老化・病気の影響、(4)健康や食事に対し、「間違った思い込み(例、肉料理は、高コレステロールになる)」。  
● 「肥満は健康に良くない」と思い込み、少食・粗食になり、低栄養状態になる高齢者が多いのです。65歳以上の人は、好き嫌いをせず・おかず(御菜・魚・肉・卵・大豆製品・野菜・海藻など)をシッカリ食べ・必要な栄養をキチンとすることが大切です。

● 65歳以上で、健康に善い食事を紹介します。  
(1)食欲の低下、(2)食べた栄養が身に付きにくくなる、(3)老化・病気の影響、(4)健康や食事に対し、「間違った思い込み(例、肉料理は、高コレステロールになる)」。  
● 「肥満は健康に良くない」と思い込み、少食・粗食になり、低栄養状態になる高齢者が多いのです。65歳以上の人は、好き嫌いをせず・おかず(御菜・魚・肉・卵・大豆製品・野菜・海藻など)をシッカリ食べ・必要な栄養をキチンとすることが大切です。

● 65歳以上で、健康に善い食事を紹介します。  
(1)食欲の低下、(2)食べた栄養が身に付きにくくなる、(3)老化・病気の影響、(4)健康や食事に対し、「間違った思い込み(例、肉料理は、高コレステロールになる)」。  
● 「肥満は健康に良くない」と思い込み、少食・粗食になり、低栄養状態になる高齢者が多いのです。65歳以上の人は、好き嫌いをせず・おかず(御菜・魚・肉・卵・大豆製品・野菜・海藻など)をシッカリ食べ・必要な栄養をキチンとすることが大切です。