

健康

まめに承らえまじや!

“おなご先生”の独り言in診察室

88

りびえくるの読者の皆さん、新年明けましておめでとうございます。本年もどーか“おなご先生”をよろしくお願い申し上げます。

さて、皆さんは初詣で何を祈願されましたか?「今年も元気で頑張れますように」とお願いされた方も多いのではないのでしょうか。今回はシルバー世代の食と健康の話。“長生きに動物性たんぱく質も大事”の巻。

◇ ◇ ◇
シルバー世代の皆さん、元気に長生きするキーポイントは何とされますか?それは“低栄養の改善”といわれています。低栄養とは栄養状態が不十分なこと

ですが、現代のこの飽食の時代に何を言っていると思つておられるでしょうか。しかし、若

さのものさし”と呼ばれる血液中のアルブミンの値は加齢に従い徐々に低下しているのです。血清アルブミン値が3・8g/dl以下の人は、3

・9g/dl以上の人に比べると死亡の危険度が約2倍になると東京都老人総合研究所のデータでは示されています。

“長生きに動物性たんぱく質も大事”の巻

アルブミンが低下すると、アルブミンはたんぱく質の一種なので貧血になったり、筋肉が衰えてきます。また、

身体の活力を調節するホルモンがうまく働かなくなり抵抗力も低下し、肺炎など感染症にかかりやすくなります。こうしたことは、高齢者の元気を奪い、寝たきりを招く結果になりかねません。

アルブミンは、食事から摂取されたたんぱく質を元に肝臓で合成されます。胃腸や肝臓

も分かっています。「40歳を過ぎたら高脂肪食を控えて健康に」とよく言います。しかし、シルバー世代では淡白な食事ばかりでは老化や病気を招きかねません。野菜はもちろんのこと、動物性たんぱく質もしっかりと取ることが必要です。

そこで、東京都老人総合研究所が勧める食生活のポイントを紹介しましょう(抜粋)。



① 3食のバランスを取り、欠食は避ける。
② 油脂類の摂取を怠らないように。
③ 十分に動物性たんぱく質を摂取する(腎臓の悪い方は主治医と相談の上)。
④ 肉と魚の摂取は1対1程度の割合に。
⑤ 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないように。
⑥ 牛乳は毎日200ml以上飲むように。
⑦ 黄色野菜や根菜類など

ともに衰えるとアルブミンも低下してしまいます。食事量、特に肉、魚、牛乳などの摂取が減るとアルブミン値が低下すること

豊富な種類の野菜を毎日摂取する。
⑧ 食欲不振のときは、おかず類を先に食べて、ご飯を残す。
⑨ 食材の保存方法や調理方法の習熟を(料理教室などへ積極的に参加を)。
⑩ 酢、香辛料、香り野菜を取り入れ、料理に工夫を。
⑪ 味見してから調味料を使用する(塩分控えめに)。
⑫ 和・洋・中、さまざまな料理を取り入れて飽きがないように。
⑬ 食会の機会を増やす。
⑭ かむ力を維持するために、定期的に義歯の点検を。
⑮ 健康情報を積極的に取り入れる。
それでは皆さん、楽しい食事で元気はつらつ。健康な毎日を過ごしましょう。(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東部町)