

みんな
元気!

お肉を食べて健康に

肉には健康に欠かせない大切な栄養素であるタンパク質（アミノ酸）が豊富に含まれています。毎日の献立に上手に取り入れて、家族みんな元気に、健康になりましょう。「高齢者への肉食の勧め！」の筆者である日本獣医生命科学大学の西村敏英教授に、お話を伺いました。



肉は健康を維持する タンパク質の宝庫

「肥満傾向にある中高年にとって、肉食は肥満の元凶のようにいわれますが、肉は健康を維持するために必要な、良質なタンパク質の宝庫です。とりわけ高齢者は肉を食べることをお勧めします」というのは、日本獣医生命科学大学の西村敏英教授。

二〇一三年に発表された日本人の平均寿命は、男性が七九・九歳、女性が八六・四歳。食生活の変化とともに、日本人の平均寿命は急激に伸びました。長寿の理由の一つに、肉を食べることで動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増えたことが挙げられています。

タンパク質の摂取量が不足すると、病気に対する抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなり、回復力も低下します。また、高齢者の場合、足腰の筋力

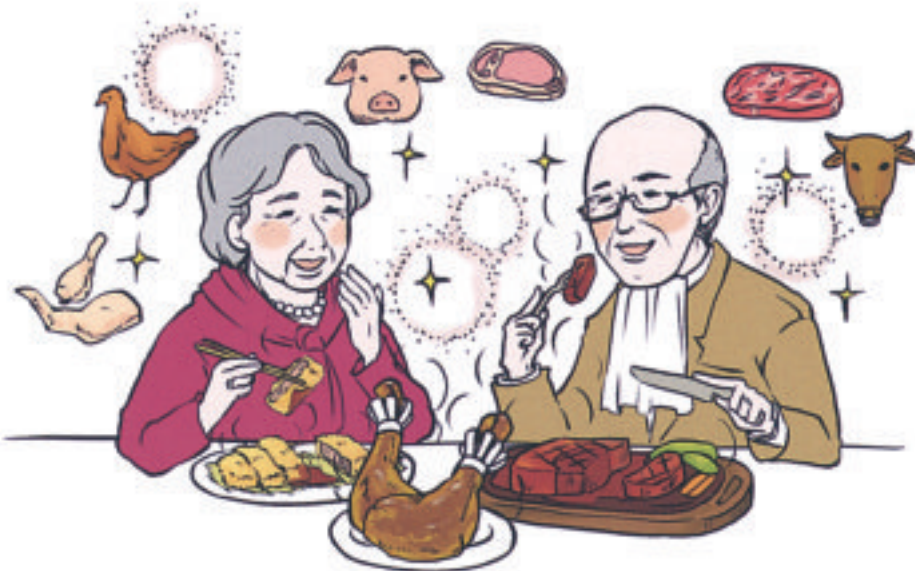
が低下して転倒しやすくなり、骨折を招く危険性も高くなります。

人間の筋肉・骨・血液・内臓などをつくるタンパク質は、二十種類のアミノ酸からできてきます。その中でも、健康を維持するために必要な九種類の必須アミノ酸は、体内で作ることができず、食事で補うしかありません。肉には魚介類と同じように必須アミノ酸がバランス良く含まれています。特に肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、体内で吸収される効率も九七%と高いのが特徴です。



肉が持っている 病気を予防する効果

肉は、健康を維持するのに重要なタンパク質の供給源ですが、最近、病気を予防する効果があることも分かってきました。筋力低下を防ぐだけでなく、老化や発がんに対する予防効果が期待される抗酸化



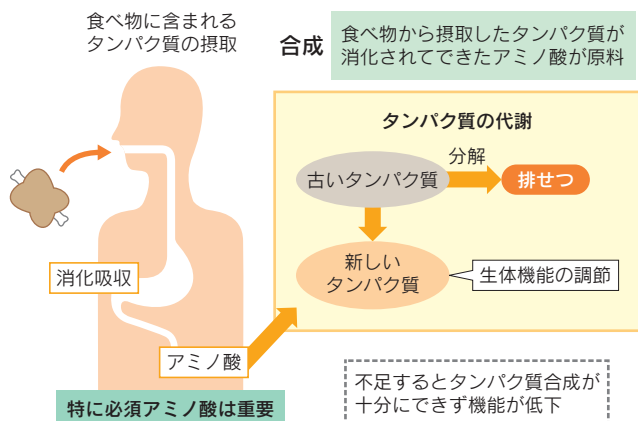
日本獣医
生命科学大学
応用生命科学部

西村 敏英
教授

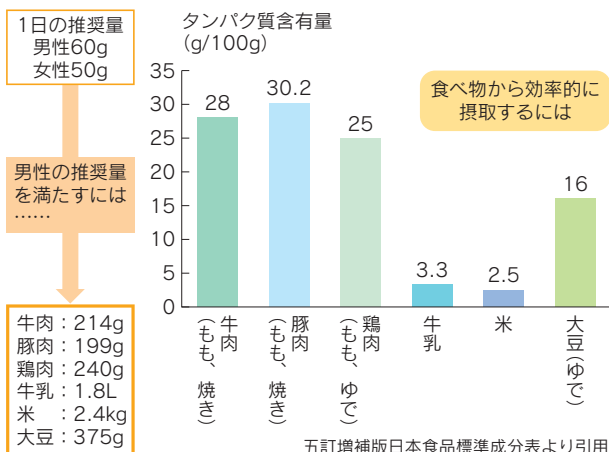


食品、特に食肉のおいしさや健康に関わる研究と著書多数。「高齢者への肉食の勧め！」(月報『畜産の情報』)では、高齢者の健康維持のためにお肉を食べることの重要性を解説している。

タンパク質摂取の重要性



食べ物100g当たりのタンパク質含有量



健康を維持する上で欠かせない肉に含まれる栄養素の働き

- 筋力の低下を防ぐ**
タンパク質は、適度な運動と組み合わせると足腰の筋肉維持に役立つ。
- 貧血を予防**
牛肉やレバーに含まれるヘム鉄は、植物の鉄分よりも吸収されやすい。
- 血圧の上昇を抑える**
肉のタンパク質が消化酵素で分解されてできるペプチドは血圧上昇を抑制する。
- 免疫力向上**
タンパク質は免疫力を高め、がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを向上させる。
- うつ病の予防**
不足するとうつ病を引き起こすとされる脳内物質のセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。
- 脂肪燃焼を助ける**
カルチニンが脂肪酸と結合することで、運動により脂肪燃焼を促進。

作用もあるなど、さまざまな病気を予防するといわれます。

例えば貧血は若い女性だけでなく、高齢者でも十人に一人いるといわれています。その原因で特に多いのが鉄分不足。牛肉の赤身やレバーには、鉄分が豊富に含まれています。ハウレンソウは鉄分が多いことで知られていますが、肉に比べると体内に吸収されにくい構造になっています。それに対して肉に含まれる鉄分は、吸収効率が植物性の鉄分の二〜五倍と高くなっています。

肉の赤身はいいけど脂肪は悪さをすると敬遠されがちです。しかし、脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にして脳卒中を予防する効果があるという報告があります。

では、どんな肉をどれくらいどの量食べればよいのでしょうか。「厚生労働省による大人一日のタンパク質摂取量を考えると、牛・豚・鶏の肉のどれでも約100gが目安です。肉を食べるときには、適量の野菜も取って、バランスの良い食事を心掛けてください」と西村教授。シンプルな肉料理としてすぐに思い浮かぶステーキや豚カツは、噛む力が落ちてきている高齢者の場合、食べにくいかもしれません。そんなときはシチューなどの煮込み料理や、加熱しても硬くならないひき肉や薄切り肉を使った料理、脂っぽさが苦手なら網焼きや蒸し物にするのもお勧めです。ぜひ、毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなの健康維持に役立てましょう。