



しいのみつうしん

第69号 2014年7月

高齢者のお肉のおすすめ

年をとると、肉を避け、魚や野菜中心のあっさりしたものを好む傾向があるようです。「肉はコレステロールが高いのに対し、魚は逆に低く、中性脂肪を下げる」との思いがあるからでしょうか。しかし、肉を控えたほうがよいのは、太りやすい40代、50代の話。反対に「食が細く、栄養不良に陥りやすい高齢者は、動物性たんぱく質をできるだけ摂ったほうがよい」と肉食を勧める専門家も少なくありません。

高齢者は毎日肉を食べて欲しい

「食が細くなりがちな高齢者は意識して肉を食べるようにしたほうがよい。転倒による骨折や貧血などを防げる。老化を遅らせる効果も期待できるので「毎日食べてほしい」と専門家は言っています。



やせ形は寿命が短い

中高年にとって、肉のとりすぎはメタボリック症候群につながるという印象が強いのですが、高齢者だと事情が変わります。高齢者を8年間追跡調査した結果、やせ

ている高齢者は早く亡くなる傾向があるとの事です。それは老化に伴って食が細くなる上に、栄養

お勧めは、豚のヒレ肉。豚肉には、食べ物の中でもトップクラスのビタミンB1が含まれ、牛肉と比べてもその量は、約10倍あるともいわれています。豚肉を100g~150g食べるだけで、1日のビタミンB1の必要量が確保できるほどです。豚のヒレ肉は、同じ豚のバラ肉と比べても、ビタミンB1の量は約2倍。しかも、脂肪やカロリーも少ないため、肥満や生活習慣病などの予防にもよいとされています。ビタミンB1には、ご飯やパンなどに含まれている糖質をエネルギーに変える働きもあるので疲労回復には、もってこいの食材。

の吸収効率が下がり、栄養不足になってしまうからです。特に蛋白質が不足すると、足腰の筋力が低下し転倒しやすくなり寝たきりの危険性が増し、また病原体などから身を守る免疫機能も低下します。

■ビタミンB1の含有量(mg/100g)

豚肉(ヒレ)	0.98
豚肉(バラ)	0.54
牛肉(ヒレ・国産)	0.11
牛肉(ヒレ・輸入)	0.10
鶏肉(胸・皮つき)	0.07
鶏肉(もも・皮つき)	0.07

※日本食品標準成分表より抜粋

肉は必須アミノ酸をバランスよく含み吸収効率も高い

人間の筋肉や 内臓などを作るたんぱく質は 20 種類のアミノ酸からできていますが、トリプトファン、リジン、バリン、メチオニンなど9種類の「必須アミノ酸」は、体内では合成できないので、食事で補うしかありません。肉は魚介類

とともに必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。一方植物性食品は大豆を除いて含有量が少ないのです。その上肉は最も効率的に必須アミノ酸を体内に取り込み、体内で吸収される効率は97%と高く、植物性の84%を上回ります。また肉に含まれるアミノ酸は加熱調理しても壊れにくいのです。また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、脳卒中を防止する効果があるとの報告も出ている様です。

魚と肉のたんぱく質の量の違いは！

たとえば、牛肉の場合、すき焼き用の肉200gでたんぱく質は60g摂れますが、魚ではアジ1匹(約170g)を塩焼きにして、わずか15gしか摂れません。

目安は1日100グラム

食べる量は日に100グラムが目安で、最低でも朝食、昼食、夕食のどこかで食べるようにするのが望ましいとの事です。なお厚生労働省は大人が1日に摂取するたんぱく質の目安を、男性60グラム、女性50グラムに設定しており、肉100グラムだととりすぎのような気がしますが、蛋白質の量はその2-3割ほどで、高齢者は吸収効率が落ちており、食べ過ぎは気にしなくてよいとのことです。

肉の効用

筋力低下を防ぐ：適度な運動と組み合わせると、足腰の筋肉を維持できます。

貧血予防：レバーなどに含まれる鉄は、植物からの鉄より吸収されやすい。

血圧を下げる：必須アミノ酸のメチオニンは血圧の上昇を抑えます。

免疫力向上：動物性蛋白質は免疫力を高め、また特に癌細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを高めます。

うつ予防：不足するとうつ状態になるとされる脳内物質セロトニンは必須アミノ酸トリプトファンから作られます。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)