

お肉を食べて、にっぽんの元気回復！

## ～ 高齢者こそ「肉食」のススメ～

食が細りがちな高齢者こそ、意識して肉を食べることが重要です。

「やせ形の高齢者(BMIで20以下)は、早く亡くなる傾向にあることが報告されています。」

参考 BMIとは、体重を身長<sup>2</sup>で割って算出される体格指数のこと。

これは、老化に伴って食が細くなる上、栄養の吸収効率が下がることから栄養不足になりやすく、特にたんぱく質が不足すると足腰の筋力が低下し、転倒によって骨折して寝たきりになってしまったり、病原体などから身を守る免疫機能が低下しがちになるためといわれています。



(東京都健康長寿医療センターの高齢者を対象とした8年間の追跡調査より)



目安は1日100グラムの肉食を！



「肉には高齢者の健康を維持する上で欠かせない栄養素が含まれています。」

### ◆筋力の低下を防ぐ。

肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、最も効率的に体内に取り込めるため、足腰の筋肉を維持できます。

### ◆貧血を予防する。

肉に含まれる鉄分は、吸収効率が20%～30%と植物性のものに比べて2～5倍吸収されやすいのです。

### ◆血圧上昇を抑制する。

肉に含まれる必須アミノ酸のメチオニン<sup>1</sup>は、血圧の上昇を抑えます。

### ◆脳卒中を防止する。

脂肪に含まれるコレステロールは、適量なら血管を丈夫にし、脳卒中を防止します。

### ◆免疫が向上する。

動物性たんぱく質は免疫力を高めます。特にがん細胞などを殺す細胞の働きがよくなります。

### ◆うつを予防する。

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、肉に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンから作られます。



参考 必須アミノ酸は、トリプトファン、メチオニンやリジン等の9種類あり、体内で合成できず、肉などの食事で補う必要のあるアミノ酸です。

ちなみに、筋肉を構成するたんぱく質はアミノ酸からできています。