

.....
長生きの秘けつは肉食 高齢者は淡泊は「誤解」

高齢社会の今、肉や脂肪を抑える「粗食」のすすめが広がっている。
この風潮に浜松医科大学名誉教授（生理学）の高田明和さんが
「粗食で長生きは迷信。長生きの秘けつは肉食にあり、
脳と心の健康を保つ上でも重要」と力説する。

・・・セロトニン。これは必須アミノ酸であるトリプトファンが脳内に入り、代謝されて作られる神経伝達物質です。私たちはストレスを受けると、トリプトファンを大量に取り込むことによってセロトニンを増やし、精神的な安定感を保っているのです。
トリプトファンを多く含む肉類の摂取は脳の健康のためにも欠かせないのです。

・・・うつ病患者では脳内のセロトニンが不足していることが明らかになっています。
しかもセロトニンが少ないといくら食べても空腹感が解消されず肥満にもつながります。
脳の健康には脂肪も不可欠で、コレステロール値が低いとうつ状態になる率が高く、
高齢者では特にその傾向が強まるようです。

・・・それだけではありません。免疫機能にもかかわってきます。
肉を食べない高齢者の場合、インフルエンザにかかりやすく、肺炎になりやすい。
動物性タンパク質の摂取を増やすと、B型肝炎ウイルスの排除など、免疫力を高めることが確認されています。
沖縄の人達が長寿なのも、トリプトファンの豊富な豚肉と野菜のゴーヤに代表される食事のためものです。

.....
上記は毎日新聞（2004年11月26日）の記事ですが、同様な研究・調査はすでに約20年前に発表されています（1986年4月20日・下記は朝日新聞から）

.....
長寿の秘けつは粗食にあらず 肉や脂肪が健康増進

年を取ったら粗食が長寿の秘けつーこんな「常識」が一人歩きしているが、
実はとんでもない間違いだということがしだいに明らかになってきた。

東京都老人総合研究所、福井医大などが最近行った東京都小金井市、長野市、福井市での高齢者の食生活調査でも、たつぷりと「おかず」を食べ、
動物性たんぱくや脂肪をきちんととっている人の方が健康な生活を送っていた。

東京都老人研の松崎俊久疫学部長（琉球大学教授・参議院議員・2004年逝去）らは
昨年（1985年）初め、小金井市、長野、福井の三市に住む、
65才以上の約3,600人を対象に毎日の食生活と老化度を調査した。
老化度は、夜間の小便の回数などを調べたが、一人で歩けるかどうかの移動能力が、
他の老化度ともよく一致していることがわかった。

移動能力は「寝たきり」から「外によく出かけさっさと歩いたり走ることもできる」
という健康老人まで七段階に分けて分析した。

・・・さて、この健康度と食事の内容の関係を調べたところ、
「ごはんにみそ汁」党か「パンと牛乳」党かといった主食の形式とは関係なかった。
一方、おかずとは密接な関係が見つかり、
①大豆製品、野菜、海藻など植物製品をよく食べる
②肉、魚、油脂類をよく食べる
が健康度を高めているという結果が出た。
健康老人の食事は決して粗食ではなかったのである。

.....
次回に続く (to be continued on next number)