

『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』
という情報を先月お伝えしました
(毎日新聞・2004年11月26日／朝日新聞・1986年4月20日から)

.....

以下は先月に引き続き毎日新聞からで高田明和氏（浜松医科大学名誉教授）の
「成人が必要とする一日のタンパク質はどのくらい」という質問に対する回答です。

『男性で70グラム、女性では60グラムです。
これを一種類の食品で補うとすれば
牛乳で3リットル、卵で10個、米だと一升もの量が必要ですが、
肉ならステーキ2枚（約510グラム）ですみます』

『大豆などの植物性食品と比べ、食肉はとても効率的なタンパク源なんです』

「一般的には年を取るほど淡泊なものを好み、
その方が健康にも良いと思われていますが…」という意見に対しては
次の様に回答されています。

『それは根拠のない思い込みです。
東京都老人総合研究所が東京都小金井市の70歳の男女422人を対象に、
1976年から15年間追跡調査したところ、
元気で長生きしている高齢者ほど肉や牛乳を取り、
油脂を使った料理を良く食べていることが分かりました』

『しかもコレステロール値がやや高めの群が生存率も高いと言う結果が出ているのです。
長寿の鍵を握るのは食肉などのタンパク質なんです』

『肉や脂肪を控え過ぎるのは脳の健康のためにもなりません。
現代のようにストレスの多い時代に必要な栄養は、
心を健全に保つものでなければ……と。
そうは思いませんか』

.....

最近、興味深い記事が新聞に載りました（2005年2月17日・夕刊フジ）

今、女優の森光子さん(84)による「タガ健康法」が……注目の的になっている。

……森さんは
「卵には善玉コレステロールが含まれていると聞いてから食べています。
一日3～4個は食べていますね。風邪ひとつひかないし、元気そのものですよ」

専門家（矢澤一良氏・東京海洋大学大学院海洋科学技術研究科）も
卵はコレステロールを上げるところか下げる力が強く、積極的に食べるべきだと指摘する。

「卵料理をあまり危険視する必要はない。
卵黄部分に豊富に含まれるレシチンは、
動脈硬化や肝硬変など、生活習慣病の改善に役立つからです」

また記事の中で矢澤一良氏は卵摂取の効能として
以下作用を具体的に挙げられています。

動脈硬化予防。血管を丈夫にする作用。細胞の酸化を促す活性酸素の抑制。
脳機能を活性化させ認知症を予防。胃炎・胃潰瘍を防ぐ効果。

.....

食肉のタンパク質は健康管理・回復に不可欠（高田明和氏の発表）ですが、
その中でも特に「卵」は有効です（矢澤一良氏の発表）

次回に続く（to be continued on next number）