今月からスタートした「介護予防」の指導内容には筋力運動の他に「動物性食品（動物性タンパク質）や脂質（脂）を摂取しましょう」という指導もあります。

そこで今月は過去に紹介したタンパク質についての情報をまとめてみました。

第二次世界対戦以前の日本は低寿命国でしたが、現在の平均寿命は80才前後で世界でもトップクラスの長寿国です。（図参照）

		戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63
平均寿命	男性	約16才	36.7才	40才台	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才
	女性		37.4才		49.6才	53.9才	79.1才	81.3才

	大正初期	昭和25	昭和55
脂肪摂取量	13g	18g	52g
動物性タンパク質摂取量	3g	17g	39g

戦後急速に長寿国になった原因として新生児死亡率の低下、総死亡率の低下、抗生物質による感染症の克服、食生活の変化が考えられています。（図参照）

動物性タンパク質と全体の加里量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています。動物性タンパク質の摂取量は昭和55年には大正初期の39倍という飛躍的な伸びです。

戦後の急速な平均寿命の伸びと栄養（特に動物性タンパク質の摂取）は関係が深く戦前の日本の様な低加里・低脂肪・低動物性タンパク質摂取の国に長寿国は存在しません。

筋肉・骨・血液・神経・皮膚・内臓諸器官から髪・爪にいたるまでタンパク質できていないものはありません。

また、生きていくということは代謝をしているということですが代謝の鍵を握る酵素は全てタンパク質からできています。

ですから、タンパク質が欠乏していると全身的に悪影響が表われます。

また、ストレスは身体のタンパク質を異常に消費します。日本人はもともと低タンパク食の上、ストレスの影響下では更にひどい低タンパク食になる危険性があるといえます。

須田都三男先生（慈恵医大）はタンパク質が欠乏した時の22の症状をその著書『プロテインが成人病に克った』に下記の様に書かれています。

1. 体重が減少する
2. 毛髪が褐色になる
3. ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まる
4. 疲れやすくなる
5. 各器官の機能が低下する
6. 脱毛が激しい
7. 老化が進む
8. 気力が無くなり無感動になる
9. 手術後の回復力が低下する
10. 身体全体にむくみが出る
11. 皮膚の表面が剥離する
12. 血が黒ずむ
13. 筋肉の緊張度が弱まる
14. 成長が阻害され又停止することがある
15. 血液が固まりにくくなる
16. 生理不順になる
17. 皮膚にシワができやすくなる
18. 脈拍が低下する
19. 食欲不振になる
20. 高血圧・低血圧をきたす
21. 便秘や腹にガスが溜り消化不良を起こす
22. 骨の結合不良を起こしやすくなる

青木久三先生（名古屋市立大学）は以下の様な発表をされています。

「一日80～120gのタンパク質（卵など動物性タンパク質）を摂取すると高血圧・動脈硬化は治る」

健康で栄養の良い人では毎日体重 1Kgあたり5gのタンパク質が壊され、新しく合成されたものと交換されています（体重50Kgの人では約250g）タンパク質（動物性）の摂取は毎日必要ということをお忘れ無く。