

厚生労働省の発表によると100 歳以上の長寿者は、1975年には548 人でしたが、昨年（2005年9 月時点）では2 万5554人（男性3779人・女性2 万1775人）です。

昭和22年に平均寿命が50歳を越した日本は世界でも有数な長寿国家を維持しています。

今月は長寿時代を心身共に健康で生きるための食生活についての情報です。

A. 心の健康と食生活

1. 秋田県で65歳以上の男性195 人を4 年間追跡した調査

『コレステロール 値が190 以上の人はうつ状態が進まずむしろ改善傾向にあり、逆にそれより低い場合は悪化していた。
この傾向は、女性にもある程度認められた』

2. 英国での調査

『70歳以上でコレステロール 値が160 以上の場合、うつ状態の割合は6%だったのに対し、160 未満では16% にのぼった』

3. 日本国内の26万人を17年間追跡した調査

『魚を毎日食べている人は、そうでない人に比べて自殺による死亡率が19% 低い。』

4. 1700人を対象にしたフィンランドの調査

『魚を週二回以上食べている人は、そうでない人に比べうつや自殺願望を持つ比率が約半分に抑えられていた』

B. 身体健康と食生活

1. 大櫛陽一氏（東海大学医学部教授・医学教育情報学）の調査

1999年から6 年間、60歳代を中心とした約 3 万人を対象に総コレステロール 値と死亡率の関係を調べた。

『最も死亡率が低いのは、総コレステロール 値が220 ～239 の場合だった』

2. 全国の100 歳以上の高齢者100 人余りに聞き取りした調査

『100 歳以上高齢者は食事から摂取する総エネルギー のうち、タンパク質の割合が日本人の平均をかなり上回っていた。』

肉や魚など動物性タンパク質の割合が、男性で59.6% 、女性で57.6% と日本人の平均値48.7% より大幅に高かった』

3. 70歳の高齢者422 人を15年間調べた報告

『牛乳を毎日200cc 以上飲む人は長生き。

女性では、^ハンに^ハター を塗るなど油脂をよくとる人が長生きだった』

脳内で生成される物質「セロトニン」は心を安定させる作用があり、不足するとうつ状態になると知られています。

このセロトニン は必須アミノ 酸のトリプトファン から作られますが

トリプトファン は植物性タンパク質よりも、動物性タンパク質（特に肉）から効率的に摂取できます。

更に「幸福感」をもたらす働きのある脳内物質「アナンギマイド」は

アラキドン 酸（脂肪酸）から作られますがアラキドン 酸は肉からが最も取りやすいのも特筆です。

高齢者には粗食がいいというのは大間違いです。

高齢者こそもっと肉や乳製品を積極的に取るべきでしょう。