

# 適度な肉食が健康寿命をのばす?!

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

肉料理を食べる「肉食」と聞くとどのようなイメージを持ちますか？

「太る」「血がドロドロになる」・・・など

ちょっとマイナスなイメージも少なくないと思います。

今回は、高齢者こそ「肉食」を。というテーマで発信します！

## ■高齢者こそ「肉食」のススメという説

中高年にとって肉を食べるのは肥満の原因と言われてきましたが、食が細くなりがちな高齢者は意識して肉を食べるようにした方が良いとされています。理由は、転倒による骨折や貧血などを防ぐことができ、老化を遅らせる効果も期待できるためです。

## ■やせ形の寿命は短い・・・?!

中高年にとっては肉の摂りすぎはメタボリック症候群につながりやすいという印象が強いですね。

しかし、高齢者になると事情は変わるようです。

ある研究では、BMI（体格指数）が20以下で、やせている高齢者は早く亡くなる傾向にあるそうなのです。老化に伴って食が細くなるうえに、栄養の吸収効率が下がる野菜ばかりの食生活だとタンパク質が不足します。

すると、足腰の筋力が低下し、転倒しやすくなります。

高齢者の弱った骨は折れる危険性も高く、骨折がきっかけでそのまま寝たきりになってしまうことにも・・・

人間の筋肉や内臓などを作るタンパク質は20種類のアミノ酸からできています。  
トリプトファンやリジン、バリン、などの9種類の必須アミノ酸は、  
体内でつくることができず、食事で補うしかありません。  
肉は魚介類とともに必須アミノ酸をバランスよく含まれており、  
肉は最も効率的に必須アミノ酸を体内に取り込めるそうです。  
そして、この肉に含まれるアミノ酸は、調理しても壊れにくいので、  
吸収効率の数字も高いまま！

#### ■高齢者だけではなく、若い女性も悩む「貧血」

貧血予防にも役立ちます。

貧血は高齢者だけでなく、若い女性にも多いとされています。

これは鉄分が不足することで起こることが多いためです。

鉄分が多い＝ハウレンソウを思い浮かべる人も多いと思いますが、  
(私もその1人でした・・・)

実は、体内には吸収されにくい構造になっているそうです

そして、肉に含まれる鉄分は、吸収効率が20～30%と

植物性の食物よりも2～5倍の高さ。

牛肉の赤身、レバーは鉄分を多く含まれています。

肉＝「脂肪が気になる」ところですが、

脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にし、  
脳卒中を防止する効果もあるという報告も出ているそうです。

食べ過ぎない、適量がポイントという事ですね！

では、どれくらいの量を食べれば良いのでしょうか。

朝食、昼食、夕食のどこかで1日100g程度を食べるのが適量だそうです。

高齢者は吸収効率が落ちているため、あまり食べすぎには  
気を付けなくても良いとされているようです。

～健康を維持するうえで欠かせない栄養素～

#### ①筋肉低下を防ぐ

適度な運動と組み合わせると、足腰の筋肉を維持できる

#### ②貧血予防

レバーなどに含まれる鉄は植物よりも吸収されやすい

### ③血圧を下げる

必須アミノ酸のメチオニンは血圧の上昇を抑える

### ④免疫力向上

動物性タンパク質は免疫力を高めるが、特にがん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを高める

### ⑤うつ予防

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必須アミノ酸のトリプトファンから作られる

今回は、「肉食」にフォーカスして発信しました。

肉だけを食べ続ければ良いという訳ではありません。

結局は、全体のバランスを考えた食生活、適度な運動が必要となります。

避けられない日本の高齢化社会。

健康寿命を延ばすために、自分にとって何が必要か。

年齢が若いうちから1人1人が考えていかなければならない問題です。

### ■ライスアイランドがおすすめする商品

穀物から摂取する食物繊維。現代の日本人に不足している栄養素です。

#### ・グレインカット雑穀と玄米

グレインカットという特殊加工で、家庭用炊飯器で

簡単に白米と同じように炊飯することができます。

玄米と雑穀の栄養素はそのまま！100%炊きがおすすです。

内容量／750g(150g×5)、300g、2kg、5kg

#### ・グレインカット雑穀と玄米

グレインカットという特殊加工で、家庭用炊飯器で

簡単に白米と同じように炊飯することができます。

玄米と雑穀の栄養素はそのまま！100%炊きがおすすです。

もちもち食感で好評です♪

内容量／750g(150g×5)、300g、2kg、5kg

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

