

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】「第4回日本応用老年学会年次総会」
一般報告(示説(ポスター))募集のお知らせ

- 【2】 ホームページ NEW!
 - ・書籍紹介のお知らせ
 - ・SAG-J コラムのお知らせ

- 【3】 「アクティブシニアの食卓⑦」産経新聞掲載(連載)柴田博

【1】「第4回日本応用老年学会年次総会」
一般報告(示説(ポスター))募集のお知らせ

日時 : 2009年11月7日
場所 : 沖縄「おきでんふれあいホール」
テーマ: 「百寿者からのメッセージ」

詳しくはこちらから
<http://www.sag-j.org/event/>

【2】 ホームページ NEW!
会員の皆さまの情報をホームページでご紹介させていただいております。

●書籍紹介 NEW! 4/1
「介護に役立つ「思いやりのアイデア」

※詳細はこちら
学会 HP「関連出版物」書籍紹介規程
<http://www.sag-j.org/books/>

●コラム紹介 NEW! 4/6
『20世紀の「外国人相談室長」は21世紀の「盲導犬の引退犬応援団長」に燃える高齢者』

※詳細はこちら
学会 HP「SAG-J コラム」紹介
<http://www.sag-j.org/column/>

日本応用老年学会ホームページでは、みなさまの活動、イベント、著書等を掲載しております。是非ご利用ください。(掲載情報は随時受付しております。詳しくは HP 各メニューごとの規程をご覧ください。)

<http://www.sag-j.org/>

【3】「アクティブシニアの食卓⑦」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.7 火を通して食べやすく (2007/08/12 掲載)

このコラムで繰り返し述べてきたように、三大栄養素であるタンパク質、脂肪、炭水化物が不足している場合は、長生きもできないし、豊かな人生を送ることもできません。とくに、タンパク質のうち、動物性タンパク質が50%を下回っている国は、平均寿命も、まだ発展途上にあります。

しかし、このような栄養的な問題をクリアした先進諸国においては、微量栄養素であるビタミンやミネラル、食物繊維などの重要性が強調され始めています。

人間の老化、がん化、動脈硬化などを予防する働きのある抗酸化物質の重要性も明らかになってきました。アルツハイマー型の認知症の予防にも抗酸化物質が大きな役割を果たしていることを示す研究もあります。

そこで、野菜や果物の効用が改めて認識されるようになったのです。世界的レベルでみると、日本人の野菜の摂(と)り方は多い方です。一方、先進国でも、アメリカ、フランス、イタリア、スペインなどの野菜の摂取量は、日本のレベルを超えています。しかし、野菜類の摂り方の質まで考えると日本人は世界でもっとも優れているといえます。それは次のような点です。(1)葉野菜のみでなく根菜もよく摂っている。(2)海藻類を一定量摂っている。(3)キノコ類を一定量摂っている。以上のような国は多くありません。

「日本人の食事摂取基準(2005年版)」をベースに考えますと、日本人の野菜摂取は350グラムくらいが望ましいこととなります。このうち、トマト、にんじん、かぼちゃ、小松菜、ピーマンなどの緑黄色野菜を野菜全体の3分の1くらい摂ることが理想的です。残りの3分の2は、大根、キャベツ、玉ねぎ、白菜、きゅうりなどの淡色野菜と、海藻やキノコ類で摂ることになります。

以上を理想とすると、日本人の野菜の摂取量はもう50グラムくらい増やす必要があるのです。三度の食事で摂りきれない分は、野菜ジュースや野菜の粉末で補うのも一手です。

戦後、欧米のステーキ文化とともに生野菜を食べる習慣が輸入されました。もともと根野菜を中心に食べていた日本人には生野菜を食べる習慣はありませんでした。生野菜は、ダイエットのために満腹感を与えるには効果バツグンですが、栄養的に

ベストではありません。

野菜は火を通すことにより、ポリウムが非常に小さくなりたくさん食べられるようになります。また火を通すことにより、表面のクチクラ状のヨロイを破壊することになり、内部のビタミンやミネラルを体内に吸収しやすくなります。中華料理のように油を加えることはその効果を倍化させます。

この四半世紀をみると緑黄色野菜は倍に増えていますが、果物は半減しています。かつては1人1日200グラムくらい食べていたのが、今では、100グラム強にまで減っているのです。もともと、日本人は先進国の中ではあまり果物を食べない民族です。とくに日本の男性は果物を好まない傾向にあります。

管理栄養士の中には、「野菜を十分摂っていれば、お菓子と同じで果物は必ずしも必要でない」という人が大勢います。しかし、世界中の疫学データをみていくと、野菜と異なる病気の予防効果を果物がもっていることを示す研究もたくさんあります。おいしさという食品の第2次機能の面からも果物は軽視できません。

筆者が行った80歳を超えて現役で活躍している各界の方々8人の調査でも、5人は男性でしたが、すべて果物大好きと答えたのが印象的でした。この8人の食生活の特長を表に示しておきます。

野菜と果物の摂り方

**生涯現役スーパー老人(8人)
の食生活の特長**

- 1 食品の好き嫌いが無い
- 2 食品の種類と調理が多様である
- 3 魚と同じくらい肉を好む
- 4 野菜のみでなく、全員果物が好き

柴田博「生涯現役スーパー老人の秘密」
(技術評論社)

以上

-
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、
日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡
お願いいたします。
 - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の
皆さまに配信しております。
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願い
いたします。

編集・発行: 日本応用老年学会事務局
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内
TEL : 03-3471-2370
E-mail: info@sag-j.org
日本応用老年学会ホームページ
<http://www.sag-j.org/>