

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】事務局からのお知らせ

【2】ホームページ NEW! 「関連出版物・書籍紹介」更新
「メタボ基準にだまされるな!」 詳細は「関連出版物」
ページをご覧ください

【3】朝日新聞連載「古い 十五章」 柴田 博
13. 長生きの秘訣は「いろいろ食べる」
(2008年3月31日夕刊)

【1】事務局からのお知らせ

※2010年度会費が**未払いの方は**、何卒、お振込の程御願
いたします。
学会の活動は、みなさまからの会費でまかなわれております。

【2】ホームページ NEW! 「関連出版物・書籍紹介」更新

「メタボ基準にだまされるな!」 柴田 博
※詳細はこちらから
学会 HP「関連出版物」
<http://www.sag-j.org/books/>

【3】「古い 十五章」 朝日新聞掲載

日本応用老年学会理事長 柴田 博

長生きの秘訣は「いろいろ食べる」
(2008年3月31日夕刊)

年をとるのは仕方ないにしても、少しでも若さを保って
長生きしたい。だれもが抱く願いです。

老化の測度をはかる指標がないので難しいのですが、食の
多様性のある人ほど長生きで、生活機能も維持されます。
特定の集団を追跡して生活環境や健康状態を調べる疫学研
究で分かってきたことです。

とりすぎていたり、反対にやせすぎていたりする。また、
たばこを吸うこともマイナス要因ですが、多くの食材をい
ろいろな調理法で味わうのが長生きの秘訣かもしれません。

赤ちゃんの離乳は、味わうことのスタートと言えます。

その時から、バランスの良い食事が基本なのですが、結
構難しい。年をとると「あれがダメ、これがダメ」と言わ
れる。職の多様性を阻害する通念が多い。

様々な食品を食べることは、食の安全にもつながります。

添加物などが後に有害だと分かったり、加工前の食品のリスクもあきらかになったりすることがあります。多様性はリスクを下げることができます。

一つ気になることがあります。それは日本の高齢の男性に果実が足りないことです。

.....
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 」までご連絡をお願いいたします。
 - ・ 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 」までご連絡をお願いいたします。

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/>
