



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2023.7.10 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@trepont.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

食育の究極の目標は健康長寿にあり！

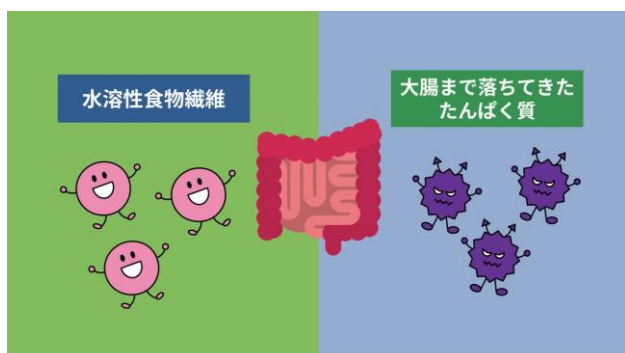
最近「たんぱく質をもっととりましょう！」という記事をよく目にします。最新の栄養学では、糖質はすっかり嫌われものになりましたね。

私はある栄養学の教授に尋ねました。「なぜこんなに、たんぱく質！たんぱく質！とメディアは騒ぐのでしょうか？」。すると「老人の寝たきり予防じゃないでしょうか」との回答。

問題はサルコペニアのようです。サルコペニアとは「筋肉量が減少していく老化現象」です。サルコペニアは晩年の10年間の生活の質に大きく影響します。人生100年時代、健康長寿にはたんぱく質が欠かせない、ということでしょうか。財政問題も大きいでしょう。

食育の究極の目標は、遠い先、すなわち健康長寿です。今日は幼児教育とは真逆の、高齢者の食をテーマにします。

成長期やスポーツ選手にはたくさんのたんぱく質が必要です。ただ、自分の消化・吸収能力を超えてたんぱく質をとることは、腸内環境の悪化につながります。



水溶性食物繊維(海藻や野菜などに含まれる)は腸内の善玉菌のエサになります。しかし小腸で吸収しきれなかったたんぱく質は、大腸に落ちて悪玉菌のエサになります。



100歳近い高齢者が、ステーキをモリモリ食べている番組を見ましたが、あれは、それくらい強い消化・吸収能力があるだけで、普通のご老人には無理です。

まずは①よく咀嚼すること。そして②胃酸をたくさん出して消化すること。最後に腸内環境を整えて③十分に小腸から吸収することです。いくらたんぱく質が健康にいいからといって、自分の能力を超えた量を取り続けると、悪玉菌が増えて便秘がちとなり…その結果が、現在の大腸がん増加の一因ともいわれているのです。

そもそも、たんぱく質をたくさんとれば筋肉は増えるのでしょうか？

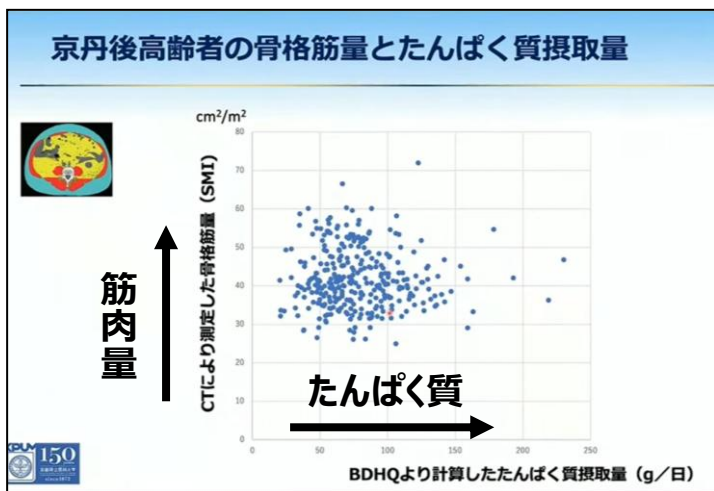
最近、京都府立医大の内藤裕二教授が興味深い研究を発表しました。百寿者が全国の3倍以上いる京丹後市



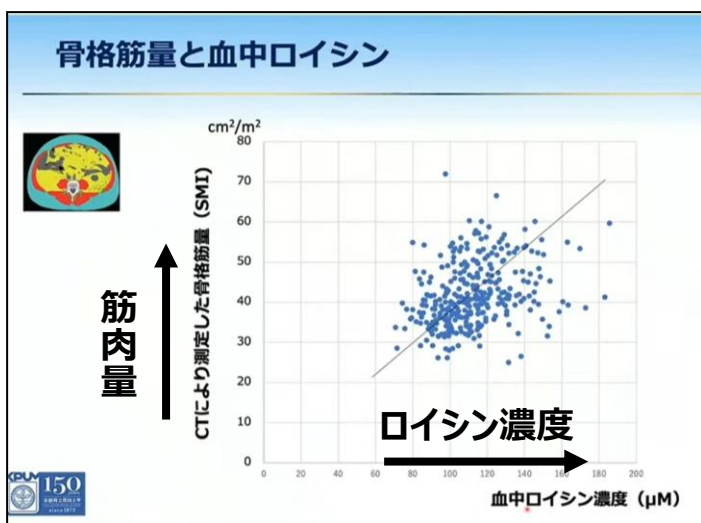
には、寝たきりのご老人が少ないといわれます。そこで京都市内のご老人と比較研究をしました。食事内容、腸内細菌、各種血液マーカー、筋肉量など調べたのです。

結論を簡単にまとめますと、京丹後市のご老人には「酪酸菌(らくさん)」がとても多いことがわかりました。これが健康長寿のカギであり、酪酸菌＝長寿菌というわけです。

また京丹後市のご老人は、歩行速度が速く、握力低下が非常に少ないことがわかりました。つまりサルコペニアではないということです。そこで、食事中のたんぱく質摂取量と筋肉量を調べました。



グラフでは、たんぱく質の量と筋肉量に相関は見られませんでした。たくさん食べれば筋肉が増えるわけではなかったのです。ところが…



必須アミノ酸の1つである「ロイシン」の血中濃度と筋肉量には正の相関があったのです。ロイシンが多いほど、筋肉が多いのです。ロイシンは筋肉を作る働きをします。だから食事からロイシン（つまりたんぱく質）をとりましようといわれます。しかし実は実験（マウス）で、

腸内細菌がロイシン産生に関わっている

ことがわかっています。無菌マウスに酪酸菌を定着させ、食物繊維をたっぷり与えるとロイシンが増えたのです。そして食物繊維はマウスの

筋肉量も増やしました。

高齢者になると筋肉が落ちやすい（たんぱく質の合成が弱い）原因のひとつが「慢性炎症」です。十分な食物繊維をとると、酪酸菌などの善玉菌が増え、腸のバリア機能が強化され、体内の炎症が減ります。それが筋肉量と関係するといわれています。

実際、京丹後市の高齢者の方は、

肉食は少して、小魚（あじ、いわし、かれい、きすなど）、海藻、豆類、全粒穀物をよく食べる

ことがわかっています。食物繊維をたくさんとるのですね。

以上、高齢者の筋肉量とたんぱく質のお話でした。若いうちはたんぱく質をたくさんとっても大丈夫でしょう。しかし腸内環境の観点から、過剰なたんぱく質は、加齢とともに注意すべき点です。

実はたんぱく質については、もっと書きたいことがあります。食欲の本質こそたんぱく質にあるからです。そこには「究極の2択」があります。いずれ続編をまとめます。（終）

※内藤先生の講演はYoutubeで視聴できます。「腸活オンラインセミナー 内藤裕二」で検索してみてください。