

健康 食べる 飲む 栄養



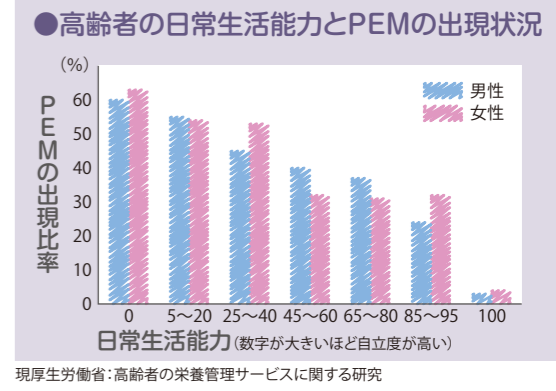
香川靖雄先生
 かがわ・やすお ●1932年生まれ。
 東京大学医学部卒業後、東京大学、信州大学、コーネル大学等教授を経て現在、自治医科大学名誉教授、女子栄養大学副学長。
 元・東京都福祉財団理事、内閣府の高齢者有識者会議委員等、幅広く活躍。
 専門は生化学・分子生物学・人体栄養学。

3割前後の人が 低栄養

以前に比べれば「高齢期でも、しっかり肉を食べた方がいい」ということは、かなり浸透してきたように思います。

ところが、血清アルブミン値が3.5g/dl以下の「タンパク質栄養障害(以下、PEM)」の高齢者は、依然として減っています。

高齢者施設では、必ず管理栄養士が一人ひとりの栄養状態を評価し、食事内容も十分に配慮しています。にも関わらず、4割にも上る方々がPEMです。日常生活的には



ほぼ正常の人でも、PEMが2〜3割前後見られます。それほど、栄養不足が蔓延しているのです。

全身のタンパク質が減少すると老化が早まりますから、要注意です。

タンパク質を 吸収できない胃

肉を十分に食べているのにタンパク質不足に陥っているのは何故か？実は、タンパク質を消化するための、「ペプシノーゲンI」という酵素が不足しているのです。高齢者の約7割を占

ペプシノーゲン低下 への対策は？

ペプシノーゲン不足が判明した場合、対策は2通りあります。

消化酵素が不足しているのですから、消化剤を毎食飲む、というのが1つの方法です。これらはOTC(一般医薬品)

筋トレが 動ける身体を作る

身体に骨と筋肉をつけていくためには、栄養・食事に気をつけるだけでなく、運動も欠かせません。運動にも持久系と、筋力系とがありますが、筋肉をつけるという意味では筋力系のトレーニングが重要です。

選手が摂取する分枝鎖アミノ酸(ちよつと高額)を2〜4グラム摂る、あるいは、ホエイプロテインを夕食時に定期的に摂るのも効果的です。これらは市販されていて、簡単に入手できます。

さらに言えば、筋肉量だけではだめで、どこを鍛えるかが大切。高齢期には、太ももの前の筋肉、つまり大腿四頭筋の筋量が真っ先に落ちます。ですから、足を上げる体操などが太ももを鍛えましょう。トレーニングの前に、スポーツ

私たちは運動や食事バランスが大切とわかっていても、ついつい怠けたり、手を抜いたりしてしまいます。身体が老いないように維持する、日々の心がけこそが大切ですね。

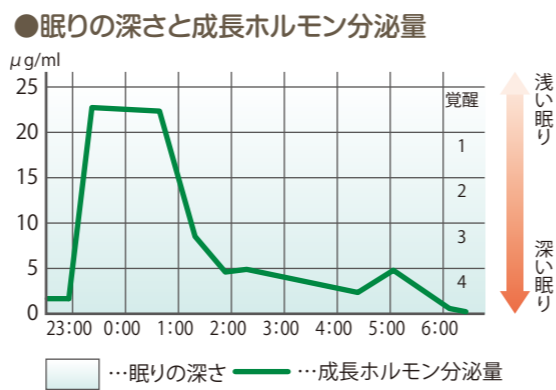
として、薬局で買えます。

もう1つは、半消化態の栄養剤など、ゼリー状で吸収しやすいタンパク質を1日1回摂取して補っていく、という方法です。PEMの患者さんに処方される医薬品と同等のものが、機能性食品として手軽に購入できるようにできていますから、上手に活用されたいと思います。

タンパク質が不足していると胃や消化管の機能が低下します。というのも、消化液もタンパク質だからです。これらの方法でタンパク質の吸収が増え、消化液が増え、低下していた吸収力がさらに回復してきます。

食べ方も重要

私たちの日々の生活の質を左右するのは、「自立度」すなわち「自分の力で動くことができる身体かどうか」です。つまり、吸収した栄養分が筋肉



や骨となる必要があります。

そこには、栄養摂取のタイミングや生活リズムも影響してきます。というのも、骨や筋肉を作るために必要な「成長ホルモン」は、寝入りばなの時にしか出ないからです。22時から25時が分泌量のピークで、その後はガクンと分泌が減ります。(図)

ですから、できるだけ22時までに睡眠をとる事、その時に身体を作る材料となる夕食をしっかりと摂っておくことが大事です。半消化態蛋白は、夕食の時に摂るのが効果的です。

PEMとは？

タンパク質エネルギー栄養障害(PEM)は、食事摂取量の低下、運動減少、消化機能低下などのために、血清アルブミン値が3.5g/dl以下に減少した状態です。

体内のタンパク質が少ないと老化が進みやすくなり、ロコモティブシンドローム(移動障害)、認知症や寝たきりへとつながっていきがちです。

