

◆タンパク質の慢性的な摂取減で、
「低栄養」の状態に

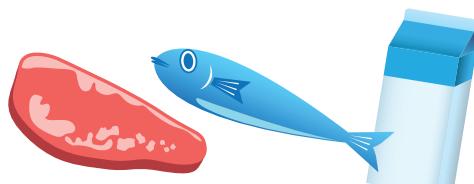
近年、老年学の研究者などから、特に70歳以上の高齢者は日常的な栄養不足から、無気力になったり、老化が早まっているのでは、という指摘が強まっています。中でも不足しているのは、エネルギー源であり、筋肉や臓器、皮膚、爪などをつくる重要な栄養素のタンパク質のことです。

「飽食の時代」における高齢者のこうした実態を示すのに、通常は「低栄養」という穏やかな表現が使われています。なぜかと言うと、当の高齢者は「自分はちゃんと食べているので栄養状態が悪いはずはない」と信じ込んでいるケースが多いので、そうした心情も汲んだ表現になったのかと思われます。

しかし、そんな生ぬるい言い方ではいけない、お年寄りに猛省を促すためにも、もっと厳しく注意すべきだ、という考え方もあります。そこで生まれたのが「新型栄養失調」という、あどろあどろしい言葉です。超高齢者の中には終戦前後の食べ物のなかった時代を体験した方が多いので、栄養失調という用語に強く反応すると見たのでしょうか。お年寄りにとっては、今や「貧食の時代」になっている、という説まであります。

日本は世界でもトップクラスの高齢国家になり、はつらつとしたお年寄りが注目される一方で、食が細くなり、瘦せて元気のない高齢者が増えているのも事実です。歳を重ねてくると一般的に食欲が落ちてくるほか、内臓の病気や歯周病の進行で歯がなくなり、食べたくても食べられない人も多くなります。

それの方々には病気や歯の速やかな治療を望むとして、研究者たちが憂慮しているのは、前述の「十分に食べているつもり」でいる人々のタンパク質不足です。高齢になると知らず知らずのうちに吸収力が弱くなるので、食べたと思っても体が受けつけず、栄養が身につかなくなります。そのことを理解し、食べる量を増やすとか、食べ方や献立を変えるとか、吸収しやすいように料理の工夫をするとか、が必要になるのです。



筆者紹介

大谷克弥（あおたに・かつや）

医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身で、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。

◆お年寄りの食事は、「あっさり」
ではなく「しっかり」と

もう1つの問題点は、歳をとると肉や脂っこい物を食べてはいけない、と固く信じている人の多いことです。「きちんと食事をしている」と話すお年寄りに研究者が中身を尋ねると、大半はご飯とみそ汁に野菜の煮物、漬け物で、2、3日置きに豆腐、卵を食べることはあっても、肉類はまず見当たらないそうです。牛乳やバターも敬遠している人が多いようです。

これには昭和年代の後半に大ブームになった「粗食長寿説」が、今も尾を引いていると見られます。「長寿の原点は肉や脂を食べない粗食にある。しかし粗食は粗末な食事のことではなく、健康の素になる『素食』と同義語」といった説でした。そして一時は各地に「粗食長寿村」が出現し、都会から食事体験のバスツアーまで組まれましたが、東京都老人総合研究所の発表した報告書を機に、次々と消え去っていきました。

それは東京と秋田で計2千人もの高齢者を対象にした大規模な健康調査のレポートで、聞き取り調査によると、元気なお年寄りは3食ともタンパク質をきっちり摂り、牛乳も毎日のように飲んでいました。そうした人们は病気になることが少ないばかりか、日常生活では歩くのが早く、握力も強くて、地域活動など社会奉仕にも熱心に取り組んでいました。

報告書の科学的なポイントは、血液検査による血清アルブミンの数値でした。アルブミンとは、アミノ酸から出来るタンパク質の1種です。日常的にタンパク質を多く摂取する人はアルブミンの数値が高くなると考えられていましたが、これら元気印の方々からは、いずれも高い数値が確認され、タンパク質の重要性が裏付けられたのです。その後の研究で、血清アルブミンの数値が、体内の栄養状態を示す指標となりました。

タンパク質は肉や魚の動物性と大豆を中心とする植物性に大別されますが、栄養学的にはそれぞれが1対1で、肉と魚も同じ比率が望ましいとされています。またその後の研究で、肉類の方がアルブミンをより増やす、青い魚には認知症の予防効果が強くなる、といった説も唱えられています。

結びとして、高齢者の食事は「あっさり」ではなく、「しっかり」が肝心です。体調に注意しつつ、栄養素のバランスを考えて3食きちんと摂るように心掛けましょう。