



今回のテーマ

健康で長生きのために

新年あけましておめでとうございます。2025年という2025年問題があります。私が栄養士になって初めて就職した病院の院長が、2012年からすでに2025年問題を念頭に置いて行動しなさいと話をされていたことが思い浮かびます。

2025年問題というのは、第1次ベビーブームに生まれた団塊の世代が、全員75歳以上の後期高齢者となり、高齢化がいつそう進む問題です。それにより特に医療現場では、働き手となる現役世代が減少する中、在宅医療などの需要がさらに高まり、高齢者の救急搬送もさらに増加する見通しです。特に都市部では医療のひっ迫が懸念されています。

75歳を過ぎて歳を重ねていってもできるだけ健康で長生きをしたいものです。年末にみた、とある番組で100歳の人100人に実際に健康の秘訣を徹底的に聞き出す調査をしていました。その結果、3つのポイントが浮かび上がりました。紹介していきます。

①「老化を防ぐ食生活～食物繊維～」

100歳の人100人がよく食べるものとして最も多かった回答が野菜や海藻、豆類などの食物繊維を多く含む食品でした(100人中87人)。食物繊維は高血糖や高脂質、肥満、便秘の予防だけではなく、「炎症老化」を防ぐ点からも注目されています。炎症老化とは老化した細胞によって生じる、微弱な炎症によって様々な臓器の老化や病気が引き起こされる現象です。

②「運動が続かない人は…ちょこちょこ動く」
運動が体によいことはわかっている。しかし続かない

Food & Cook 食材と調理

そろそろ節分の季節です。節分と言えば豆まきを連想します。豆の種類は落花生を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？豆まきの起源は平安時代、宮中で追儺(ついな)という邪気を払い、疫病を予防する儀式が始まりとされています。中国の古典に「大豆は毒鬼(=疫病)を殺し、痛みを止める」と書かれていたことが大豆が使われた理由として有力です。元々は落花生ではなく大豆をまいていたのですが、昭和30～40年頃、北海道において国内生産が増えてきた落花生に替わっていったことが始まりとされています。

その落花生。殻を割って、茶色い薄皮をむいて食べる人が多いのですが、実はもったいない食べ方をしています。落花生の薄皮にはレスベラトロールという成分が含まれており、老化を防ぐ長寿の遺伝子であるサーチュイン遺伝子を活性化して細胞の老化に対して保護作用があるといわれています。落花生を食べるときは薄皮をむかずにそのまま食べることをオススメします。

というお悩みの方へ、100歳調査の結果見えてきたのが「ちょこちょこ動く」ことです。スポーツなどのハードな運動ではなく、洗濯や掃除、自転車や庭掃除、畑がある人は畑仕事など生活の中でちょこちょこ動くことが、スポーツなどの運動習慣のある人に匹敵するほどの効果がみられました(100人中84人)。

③「つながりの持つパワー」

人とのつながりを持つことが長生きの秘訣のようです。東京大学の研究では「社会的なつながり」が希薄になることがフレイル(筋肉の衰えなど)に至る最初のキッカケになることが分かってきたと述べられています。またカリフォルニア大学の研究ではつながりを増やしたグループで「炎症をもたらし遺伝子の発現を抑えられる」ことが判明しています。100歳調査でも100人中94人がつながりを大切にしていました。

最後に腹八分目が老化を遅らせる話です。食事のエネルギー調整により老化を遅らせる考えは少なくとも4世紀前(江戸時代)に遡ることができ、貝原益軒が「養生訓」で寿命を延ばす方法の一つとして、満腹になる前に食べるのをやめることが綴られています。1980年には人間に近いモデル動物としてアカゲザル(ヒトゲノムと約93%の配列同一性を有している)の30年にわたる食事エネルギー調整の結果、エネルギー調整をしたサルは、エネルギー調整をしていない肥満のサルと比較して若々しく、長生きをしました。人間においても肥満にならない程度の食事を食べることが、若々しく健康でいるためによさそうです。

そこはかとなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その41。

根室をあとにして、国道44号を西へと進みます。余談ですが国道44号はネズミ捕りが多い区間です。真つすぐで走りやすい道のためスピードに注意して下さい。

今回の目的地は厚岸町。北海道内では牡蠣の産地として有名な所です。エーウロコ(漁協の直売所)を目指します。なぜエーウロコと呼ばれるのかは不明ですが大きい看板が目印です。牡蠣が90～180円(サイズにより)、ホッキ貝130円、白貝70円など激安で購入できます(今は値上がりしたかなあ…)。そしてここでは買った魚介類をその場で食べることが出来ます。頼めば+50円で刺身にしてくれるし、牡蠣を備え付けのレンジでチンして蒸し牡蠣にして食べることも出来ます。海鮮好きなら一度は行って損はないところです。

