

食事は薬よりも効く？

必要な栄養の量と質

あけましておめでようございます。本年もよろしくお願いいたします。東川町のお米はとてもおいしくて、つい食べ過ぎてしまいます。若い人には、生活習慣病になるから食べ過ぎてはいけませんという指導が行われてきましたが、高齢になってからも同じ食事内容でよいのでしょうか。今月は食事と栄養についてのお話です。

古代ギリシャの医学の父・ヒポクラテスは「病気は食事療法と運動によって治療できる」「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない」などという言葉を残し、病気の治療に食事を重視していたようです。また、古代中国にも「菜食同源」という考え方があり、日本ではこの考え方をアレンジした「医食同源」という考え方が広まっています。

人間の身体は、その人が食べたものでできているので、自分の身体を維持し、かつ健康であるためには、何をどのくらい食べればいいのかを知ることが非常に重要です。通常の食事の献立では、こ

はんやパンなどの主食に、肉料理や魚料理などの主菜、サラダや煮物などの副菜、味噌汁やスープなどの汁物に漬物という感じが基本になります。農林水産省の第3次食育推進基本計画では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べること」を提案しています。この中に、必要な栄養がきちんと含まれていると健全な食生活ということになります。必要な栄養は、三大栄養素である糖質・脂質・タンパク質、微量栄養素であるビタミン・ミネラルなどや食物繊維などです。

糖質・脂質・タンパク質の多くは消化・吸収されて身体のエネルギ―になります。一日に必要なエネルギ―量は、

年齢・性別・活動量やストレス状態により個人差がありますが、簡単に考えると体重1キログラムあたり30〜40キロカロリーなので、体重60キログラムの人に中間の35キログラムをかける2100キログラムになります。

高齢者の多くは栄養不足。太った人ほど長生き

標準的な人間の身体の成分は約60〜70%が水分です。一日に必要な水分量は体重や活動によって変わりますが、簡易的には体重×25〜30キログラムで体重60キログラムの人は、1500〜1800キログラムとなります。次に多いたんぱく質は、身体約15〜20%。そのうち約3%が体内で分解され、同量

が合成されることで、バランスが保たれています。健康な成人では、一日の必要量は体重1キログラムあたり0.8〜1キログラム、体重60キログラムだと、48〜60キログラムになります。食品に含まれているたんぱく質の量に換算すると、1日に必要な量は、卵だと約10個分、赤身の肉なら約300キログラム必要な計算になります。病気やケガなどで多くのたんぱく質が必要な状態になることもあり、摂取量が足りない場合は、筋肉を分解して利用するため、筋肉量の減少や筋力低下が起こる可能性があります。

次に多い脂質は、身体の細胞の膜や、身体の機能を調整するホルモンの材料となります。身体に必要な脂質の蓄えは、約2週間分で欠乏するため、定期的な摂取が必要です。しかし、人工的に作られたマーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸、肉の脂身などの飽和脂肪酸といった常温で個体の油は、悪玉コレステロールの原因となるので、とりすぎに注意が必要です。

糖質は、主に主食となる炭水化物の総称で、エネルギ―の約60%と大部分を占めます。取り過ぎによる肥満や糖尿病の原因となることから患者扱

いされますが、体内には約0.5〜1%ほどしか蓄えておけず、活動を維持するためには絶えず補給が必要になります。全エネルギ―の約20%を消費する脳は、主に糖質をエネルギ―としており、不足によって頭がぼーっとするなどの症状が起こる可能性があります。

高齢になると、野菜中心で薄味の低たんぱく、低脂肪食が望ましいと思われていますが、実は間違いです。高齢になると味覚や嗅覚が鈍くなり、薄味では食欲が低下してしまうことがあります。たんぱく質や脂質の摂取不足により、全身の筋肉量や筋力が減り、身体の機能や免疫力が低下してしまいます。また、最近の研究では、糖尿病などの病気がない場合、体重が多い人のほうが長生きであることがわかっています。人類が経験したことのない長寿社会を迎える今までの常識が変わりつつあります。

生命に大切な食事・栄養について、診療所には管理栄養士がいますので、ご相談ください。