

山田邦子「59歳の決断——事務所独立の真相は」

婦人公論

Fujinkoron

N°1523 590yen 2019

8/27

岸 優太
神宮寺 勇太
(King & Prince)
高橋 優斗
(HiHi Jets)
岩崎 大昇
(美少年)

佐藤 愛子 ×
橋田 壽賀子
95歳 & 94歳、
死後の世界を語る

〈特集〉家事、介護、夫の世話から自由になる
主婦にこそ
「定年」を！

食べ合わせで
夏の不調を
撃退！
僕が「天気」を描くわけ
新海 誠
樹木 希林さん
最後の名演技

「妻だから」「母だから」と
自分を縛らないで
あさのあつこ ×
生田 智子
〈ルポ〉定年夫たちの悲哀
瀧波 ユカリ
家事のつらさは
死ぬまで続く
青木 るえか

表紙・草刈民代

50代からも健康で若々しい体のために

たんぱく質は太る」はウソ!?

1日に必要な摂取量を知ろう

年齢を重ねて「疲れやすくなった」「体力がなくなつた」と感じていても、老化だから仕方ないとあきらめてはいませんか？ しっかり栄養を補給してエネルギーを蓄えれば、不調を改善できる可能性も。なかでも、元気に欠かせないのが「たんぱく質」です。『婦人公論』世代にとって、なぜたんぱく質が重要なのか、3人の専門家に伺いました

文◎浦上泰栄 イラスト◎アヤコオチ デザイン◎黒田薫

実は多くの人が
たんぱく質不足に！

「バランスのよい食事を心がけている」と自信を持って言える人でも、必要な栄養素を摂れていないことがあります。「特に『男女ともに50代以上の多くが、たんぱく質不足に陥っている』と、厚生労働省の『国民健康・栄養調査』で明らかになっている」と語るのは、抗加齢医学の専門医として健康な体づくりを指導する青木晃先生。

「人体の約20%を占めるたんぱく質は、筋肉や骨、臓器を形成し、血液やホルモンをつくる材料として欠かせない栄養素です。不足すると、疲れやすくなり、免疫力が低下して体調を崩しやすくなります。さらに、肌荒れや髪がパサつくなど、美容

面でもトラブルが。たんぱく質が不足する背景には、①ダイエットや加齢により食事量そのものが減っている、②高たんぱく食品である肉類が、『体重や悪玉コレステロールを増やす原因になる』という誤った認識から敬遠されがち、といったことが考えられます。②に関してはまったくの誤解で、近年の医学的見地では、健康維持のためには適度な肉食が必須と言えるでしょう」（青木先生）

では、1日に摂るべき量の目安は？

「たんぱく質は体内に備蓄ができず、不要になったものは尿や便、皮脂となって日々排出されています。1日の摂取量の目安は、体重1kgにつき1gが目安。50kgの人なら50gを毎日の食事から摂る必要があります。たんぱく質を多く含む肉や魚介類、乳製品、ナッツや海藻、大豆製品などを食生活に取り入れて、元気で活力に満ちた毎日を目指したいものです」（青木先生）

1日に摂取したいたんぱく質 (60g) の目安

60gのたんぱく質を摂ろうとすると、これらの食品を1日で摂取する必要があります。大切なのは、それを習慣にすること



魚 (1尾または1切れ)



豆腐 (1/2〜1/3丁)



納豆 (1パック)



肉 (60g)



卵 (1個)



牛乳 (コップ1杯)

食事の見直しを。 理想的なメニューは

実際の食生活で心がけるべきことは？

「大事なものは、良質なたんぱく質を摂ることです。良質というのは、20種類のアミノ酸をバランスよく含み、体内での利用率が高いこと。脂肪が少ない赤身肉や乳製品、魚介類などがそれに該当します。さらに、植物性たんぱく質を多く含む大豆製品も加えましょう。たとえば、朝は納豆と焼き魚、豆腐の味噌汁で20g、昼は豚の生姜焼き定食で20g、夜はマグロの刺身定食と冷奴で20g摂れば、合計60g摂取できます。パン食のときは卵や牛乳を加えて、不足分を補って」(青木先生)

健康補助食品を利用するのも一案とのこと。

「食欲が落ちる夏場は、必要に応じて良質なたんぱく質が摂れる栄養補助食品を活用し、体力やエネルギーを底上げするのも手です」(青木先生)

●お話を伺ったのは

青木 晃先生

あおき あきら／日本抗加齢医学会評議員、医療法人 邦寿会 東京皮膚科・形成外科 内科部長。アンチエイジング医学のパイオニアとして活躍。監修に『3Days糖質オフダイエット』がある

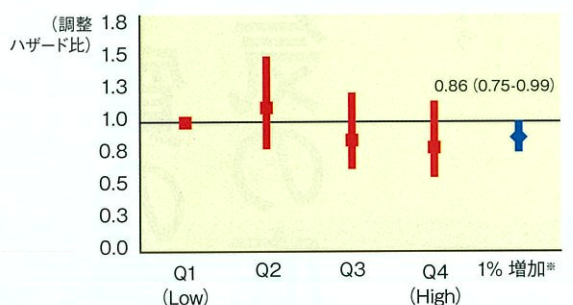
岡村智教先生

おかむら ともり／慶應義塾大学医学部教授。筑波大学医学専門学群卒業。医師、博士(医学)。専門は疫学・予防医学、公衆衛生学。厚生労働省厚生科学審議会専門委員など

栗原綾子先生

くりはら あやこ／慶應義塾大学医学部共同研究員、看護医療学部非常勤講師。女子栄養大学栄養学部卒業。管理栄養士、博士(医学)。専門は栄養疫学、公衆栄養学

【植物性たんぱく質摂取量と循環器疾患による死亡の関連】



循環器疾患とは、心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。高血圧、心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全)、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)などが含まれる

出典: 植物性タンパク質摂取は循環器死亡と負の関連がある - 日本人一般集団の15年追跡から. J Atheroscler Thromb 2019;26:198-206 (タイトルを日本語訳)



動物性より植物性のほうが 病気のリスクが低い!?

たんぱく質摂取の重要性について認識が高まる

なか、植物性たんぱく質の働きについて画期的な調査結果が発表されました。食事から摂る栄養が健康に及ぼす効果について調査を行った慶應義塾大学の岡村智教先生と栗原綾子先生によると、「植物性たんぱく質を摂る量が多いほど、循環器疾患の死亡リスクが低い」ことがわかったのだとか。

「全国から無作為に選ばれた約8000人の成人男女の食生活を15年間にわたり追跡調査しました。その結果、植物性たんぱく質を多く摂っている人のほうが、循環器疾患による死亡リスクが低いことが明らかに。植物性たんぱく質のエネルギー比率が1%増えると、循環器疾患による死亡リスクが16%も低下。また別の調査でも、植物性たんぱく質の摂取量が多いと、血圧が低めに保たれることが報告されています」(栗原先生)

リスクが高いグループと低いグループを比較すると、摂取量にどれだけ差があるのでしょうか。

「わかりやすく言うと、その差は納豆1パック分ほどです。ですから、毎日、納豆を1パック食べるとリスクの低下が期待できるかもしれません。」

とはいえ、植物性たんぱく質は薬ではありません。血圧が高い人や、塩分や脂質を多く摂りすぎている人は、薬を服用して血圧を下げる、塩分控えめにしてバランスのよい食生活を心がけるなどの対策が必要です。そのうえで、植物性たんぱく質を多く摂取するのがベストでしょう」(岡村先生)