

食肉の有用性・機能性について

平成20年10月27日

東京大学名誉教授・お茶の水女子大学名誉教授

藤巻正生

日本人の平均寿命の推移

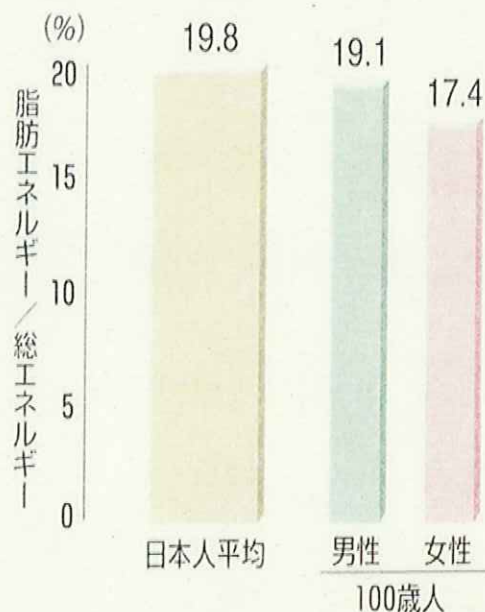
		男	女
大正	10～14 (1921～1925)	42.06	43.20
	15～昭和5 (1926～1930)	44.82	46.54
昭和	10・11 (1935・1936)	46.92	46.63
	22 (1947)	50.06	53.96
	25～27 (1950～1952)	59.57	62.97
	30 (1955)	63.60	67.75
	35 (1960)	65.32	70.19
	40 (1965)	67.74	72.92
	45 (1970)	69.31	74.66
	50 (1975)	71.73	76.89
	55 (1980)	73.35	78.76
	60 (1985)	74.78	80.48
平成	2 (1990)	75.92	81.90
	7 (1995)	76.38	82.85
	12 (2000)	77.72	84.60
平成	14 (2002)	78.32	85.23
	19 (2007)	79.19	85.99

戦後日本の栄養摂取の変遷

	1950年	1975年	2000年
総エネルギー(kcal)	2098	2226	1948
●たんぱく質(g)	68.0	81.0	77.7
動物性	17.0	38.9	41.7
植物性	51.0	42.1	36.0
●脂肪(g)	18.0	55.2	57.4
動物性	—	26.2	28.8
植物性	—	29.0	28.6

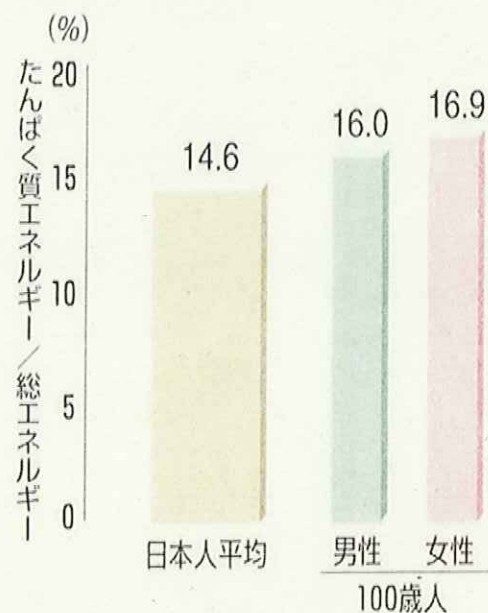
図表 1

摂取総エネルギーに対する
脂肪エネルギーの割合の比較
(100歳人と同時代の日本人平均)



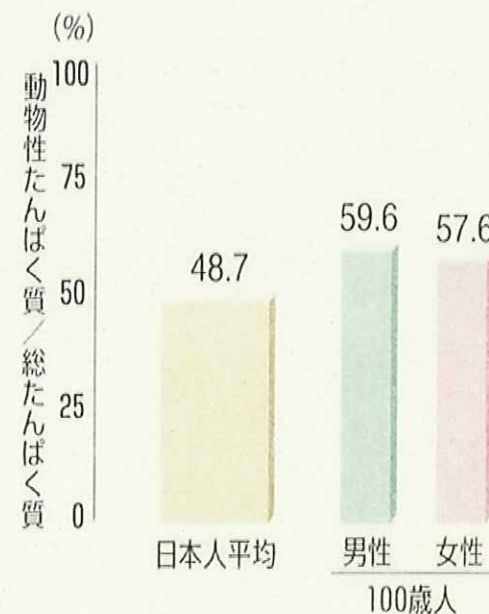
図表 2

摂取総エネルギーに対する
たんぱく質エネルギーの割合の比較
(100歳人と同時代の日本人平均)

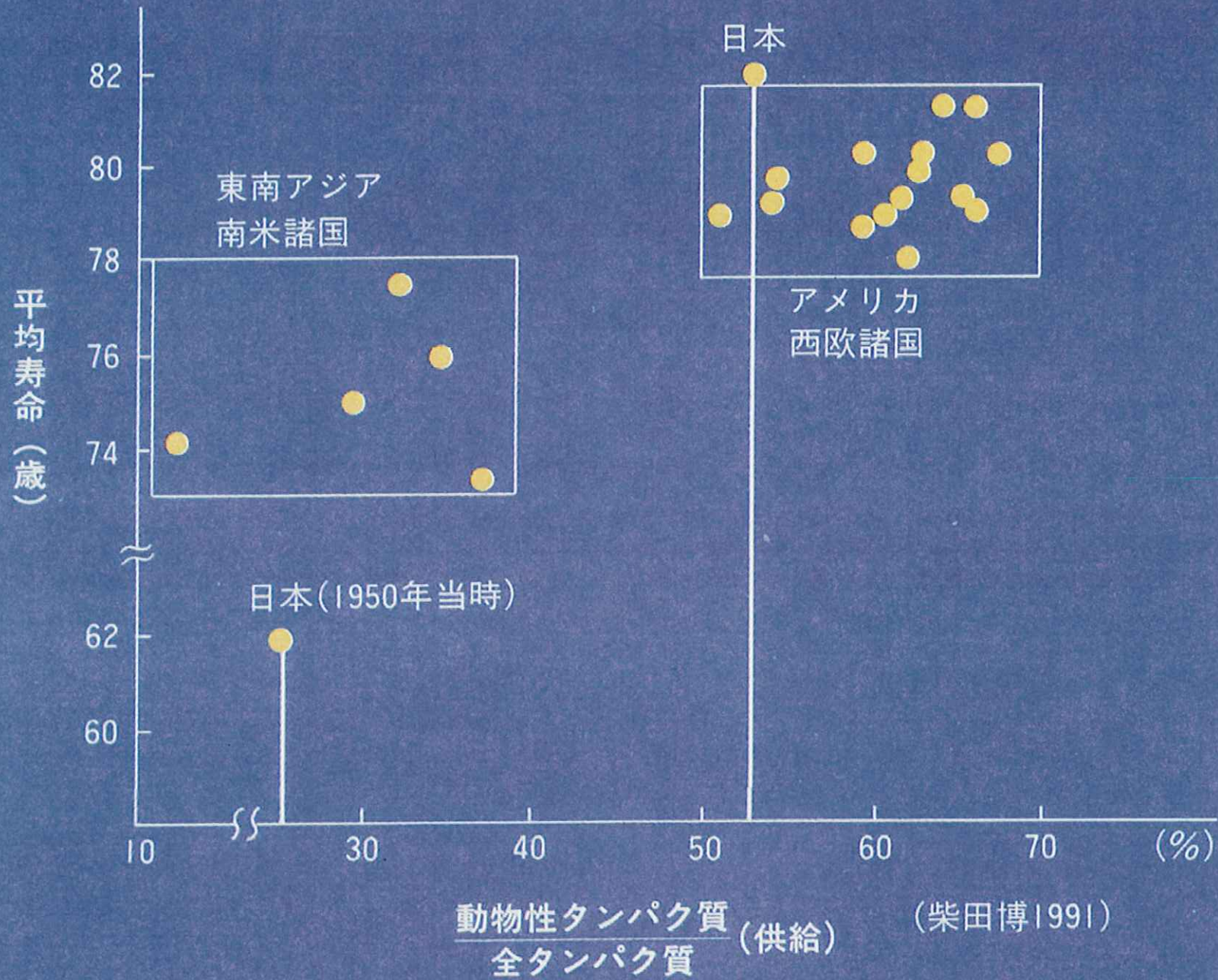


図表 3

摂取総たんぱく質に対する
動物性たんぱく質の割合の比較
(100歳人と同時代の日本人平均)



動物性タンパク質と平均寿命(女性)



図表 食肉をとらないマイナス

- 1 アミノ酸構成が劣化する
- 2 鉄が不足する
- 3 1価の不飽和脂肪酸が不足する
- 4 神経伝達物質セロトニンの不足
- 5 アナンドマイド、L-カルニチンなどの生理活性物質の不足

- アミノ酸に分類(厳密には異なる)
- ビタミンB₁とも呼ばれる
- カルニチンは、長鎖脂肪酸がミトコンドリアに入る際に必要不可欠
- 天然型はL型(光学異性体を持つ)

カルニチンの構造

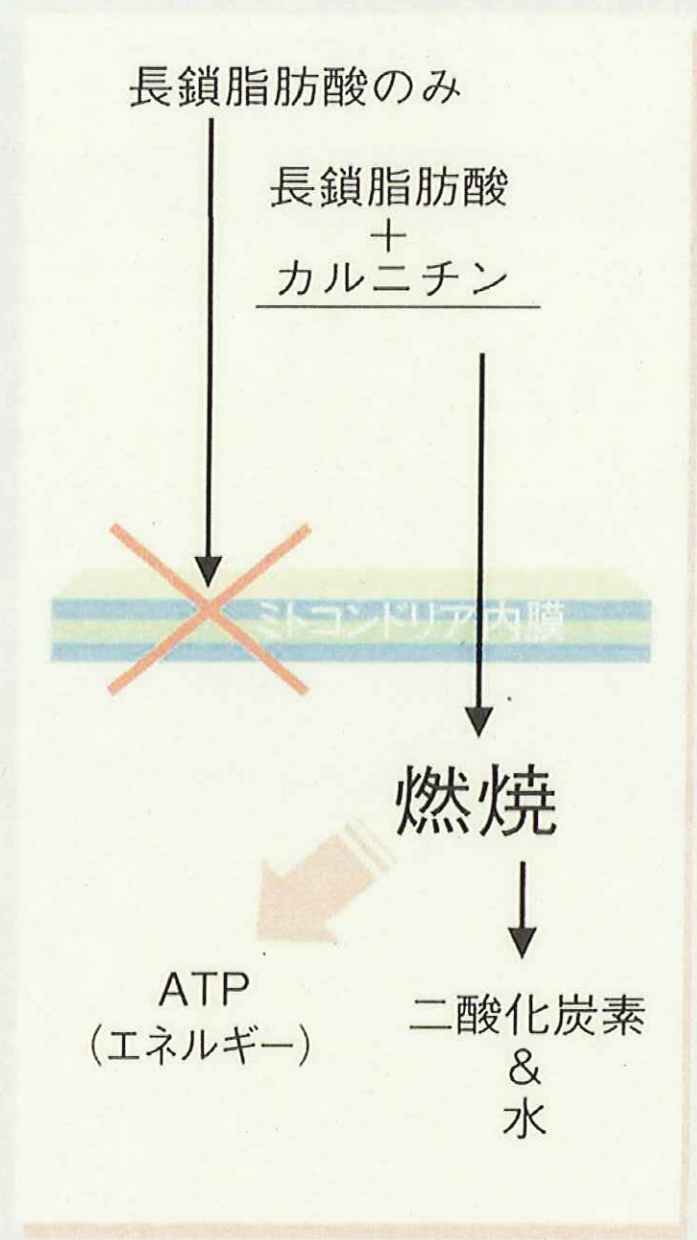
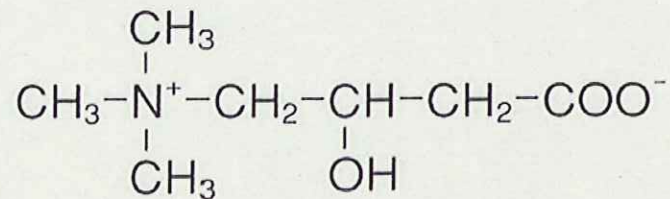


図1 カルニチンの化学構造式と特徴



カルニチンは、食肉類、特に「牛肉」に多く含まれる

(多田ら, 1984)

図2 各種食品中のカルニチン含量

死亡者・生存者の平均値の比較(男性)

食品及び栄養素	所要量	死亡した人	長生きな人
食品数(品目)	30	28.4	32.1
乳類(リットル)	200	99.6	159.6
たんぱく質総量(g)	70	65.0	73.7
動物性(g)	35	33.0	38.6
カルシウム(mg)	600	470.0	588.0
脂肪エネルギー比(%)	25	23.5	25.6
動物性脂肪(g)		18.8	27.3
漬物(g)		62.9	25.9

出展:財団法人東京都老人総合研究所

他:第52回老年学会公開講座報告書