

食品アクセスセミナー第4回報告要旨（平成22年10月14日）

「高齢者の健康と栄養問題」

人間総合科学大学人間科学部教授
熊谷 修

農林水産政策研究所では、高齢者の増加や食料品小売店・飲食点数の減少等に伴い、食料品にアクセスするのが困難な者の顕在化が問題になってきていることを踏まえ、食料品へのアクセスに関するセミナーを開催しています。今回はその4回目として、人間総合科学大学人間科学部教授の熊谷修氏から「高齢者の健康と栄養問題」と題してご講演をいただきました。

【講演概要】

講演では、高齢者の健康問題が栄養面とどのように関連しているかについて、これまで行われた研究成果を基に報告が行われました。

高齢者の健康をいかに増進していくかということは、我々が生まれてから死ぬまでどのようなライフスタイルを実践していけばよいかということにつながるそうです。

まず、高齢者の健康の指標・目標は、病気を治すことではなく、自力で社会性を維持しつつ生活していける能力を保つことになるそうです。この能力を維持するために求められる体の機能とは、へそから下の歩行に係る予備的な筋力をどれだけ有しているかで、これがなくなると病気との共生関係が崩れ、病気の悪化や介護が必要になることなど、高齢者の健康に大きな影響が及ぶそうです。

講演の中で、体の機能を維持するためには、老化の予防に必要な栄養を十分に摂取することが必要という話がありました。高齢者は肉や魚などをあまり摂らなくてもいいと一般的にいわれていますが、老化を防ぐためには、可能な限りタンパク質の摂取量を高めることが必要だそうです。

例えば、血中のタンパク質の6割を占めるアルブミンの血中濃度は、体にあるタンパク質の予備力の指標としてみることができ、たとえ医学的には正常と診断されても、血中のアルブミンの量が少ないほど筋力の低下が進むことが明らかになったと説明がありました。

このように、栄養をどれだけ摂取しているかが体の老化を規定しているそうです（アルブミンの値

は4.2g/d以上が必要）。

この結果から、どのような食生活をする、体の老化を遅らせることができるかが明らかになったそうです。

戦後の寿命（老化の速度を映し出す鏡）の変化と食生活を比較した場合、寿命が一番伸びたのが昭和40年代で、その頃に日本人の食事の質が変わったそうです（摂取カロリーを変えずに肉と卵と油と牛乳の消費の増加）、多様な動物性食品と油脂類の増加が、寿命に影響していることとなります。

命の質（社会性を維持しつつ生活すること）をどのような食生活で高く維持できるかについても言及がありました。和食だけでなく洋風の食材についても摂取するという、多様性に富んだ食生活をおくことで維持されるそうです。10食品群のチェックシートなどを活用して管理をするとわかりやすいとのこと。

また、コレステロールについても、40代では血中のコレステロール濃度があがると死亡率が上昇しますが、70代では逆にコレステロールが高い方が健康でいられるそうです。

各自治体等が実施する介護予防事業の中で、高齢者が体を動かすことを通じ、要介護状態になるのを予防する取組が実施されています。この取組については、老化が進んでいる者だけでなく、高齢者全体に対し実施した方がよいとの見解が示されました。併せて、栄養面での配慮をせずに体を動かすことは、運動により筋肉が炎症を起こすこととなり、逆に老化を早める恐れがあるとの指摘もありました。

老化が進むと、真っ先に知的能動性がなくなるそうです。知的能動性の低下は、食べ物のバラエティの減少につながります。また、老化によって、購買行動が抑制されると、商品を選んで買うことで維持されてきた知的能動性が低下するそうです。このことから、高齢者であっても買物が出来る環境を整えることは、高齢者の老化予防や健康の維持に効果があるとのことでした。

（文責：高岸陽一郎）

注：講演に使用した資料については、諸般の事情により掲載していませんが、熊谷先生の著書が近日中に出版されるそうです。ご興味のある方は、そちらをご覧ください。