

# はつらつ家族の ヘルシーパートナー

More Health With Meat

No.6

監修 / 「食肉と健康に関するフォーラム」委員会

家族のライフステージ別「食」の健康情報



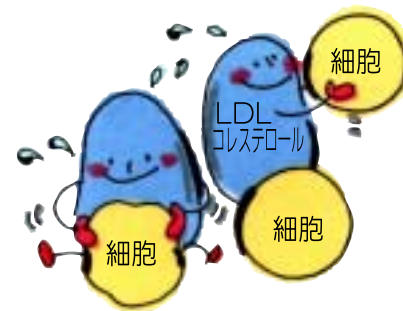
財団法人 日本食肉消費総合センター

## 《第1章》成長期

すくすくと、子どもが健康に育つための大切な栄養成分、コレステロール。コレステロールは、とくに赤ちゃんの脳や神経の発達をはじめ、からだの成長にとって欠かすことができない大切な働きをしています。

### からだの中でもつくられるコレステロール

「コレステロール」というと、すべて良くないものと思っている人が多いようですが、そうではありません。実は、コレステロールは、からだのすみずみまで送られて、いろいろ重要なまたらきをしています。コレステロールなどの脂質は私たちが生きていく上で、とても大切なものなのです。また、私たちはからだの中でコレステロールを合成しています。コレステロールの3分の2は体内で合成され、残りの3分の1を食物などから摂っているのです。



### 成長に欠かせないLDLコレステロール

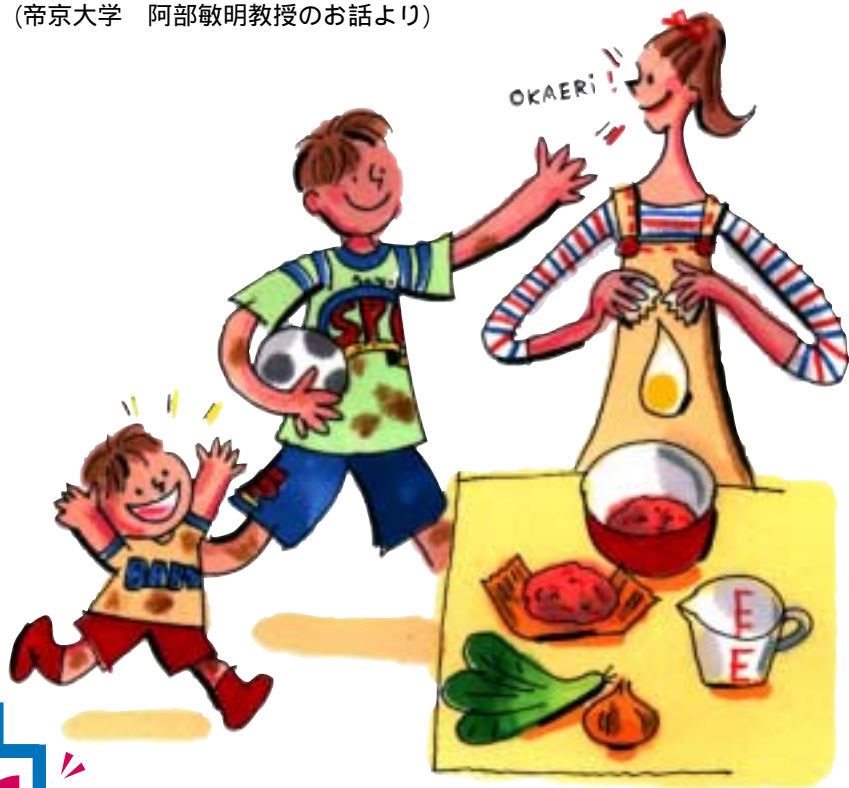
子どもが成長するためには、たくさんのコレステロールが必要になります。一般的に言って、成長期の子どものコレステロール値は、特別な場合を除いて問題にする必要はありません。その理由はいろいろありますが、ひとつは、細胞をつくっていくとき、その細胞膜を形成するのにコレステロールが欠かせないからです。

成長期とは細胞がどんどん増えていく時期です。多くのコレステロールが必要とされるのは当然です。また、コレステロールから作られるステロイドホルモンやビタミンD、胆汁酸も発育に必要です。その他にも、コレステロールが作られるプロセスの中で、子供の成長や発育にかかせない物質が生まだされています。成人では悪玉などと言われることもあるLDLコレステ

## 《第1章》成長期

ローンは、成長期にはむしろ善玉と考えるべきです。このような理由から、子どもには原則としてコレステロールを制限する必要はなく、むしろ食肉や牛乳、たまごなどを適切にとることが成長・発育期にはとても重要だということになります。

(帝京大学 阿部敏明教授のお話より)



## 《第2章》成人期

青年期から壮年期にかけては、人生で最も充実した時期ですが、そろそろ生活習慣病（成人病）を意識した健康管理が必要になる時期でもあります。

しかし、動脈硬化や痛風、糖尿病などの予防を心掛けるのはいいのですが、せっかく有効な栄養のある食べ物を敬遠する人がいるのは残念なことです。正しい知識でより豊かな食生活を心がけましょう。

### 適切なコレステロールの量

日本動脈硬化学会で出したガイドライン案では、コレステロールの適正な範囲は「総コレステロール値」200mg/dl未満「LDLコレステロール値」120mg/dl未満としています。また高コレステロール血症は総コレステロール値220mg/dl以上、LDLコレステロール値140mg/dl以上で、その中間を境界域としています。ただし、これはあくまでも目安であり、実際の診断は、既往症や個体差など個人の状況が大きくかかわってきます。



コレステロールは水に溶けないので、たんぱく質と結合し、水溶性のリポたんぱく質として血液中を移動します。リポたんぱく質の中で、もっとも比重の重い(たんぱく質の量が多い)HDLは、細胞からコレステロールを抜き取る働きをします。一方LDLは、逆に各組織へコレステロールを運びます。私たちが健康を維持するためには、この両方のコレステロールのバランスをとることが大切です。



## コレステロールの量だけを問題にするのは間違い

動脈硬化が進んだ場合、心筋梗塞などの冠動脈疾患と呼ばれる病気になる人が増えます。スウェーデンとリトアニアで一定の期間における冠動脈疾患による死亡率を比較したところ、リトアニアでは死亡率が年々上昇し、スウェーデンでは下降していました。しかしコレステロールのレベルを比べてみると、総コレステロール値もLDLコレステロール値もスウェーデンの方が高いという結果が出たのです。これはスウェーデンのほうが食事とする「抗酸化物」の量が多いため、LDLが酸化されにくく、冠動脈疾患による死亡率が低くなったためとされています。

動脈硬化を予防するための栄養を考えると、脂質と抗酸化物を適切にとることが大切です。抗酸化物としては、ビタミンE、C、カロチン、リコペン、フラボノイド(ポリフェノール、ケルセチンなど)、ユビキノン、セレンなどが知られています。

(国立健康・栄養研究所 板倉弘重特別客員研究員のお話より)



### 糖尿病の予防にたんぱく質を

糖尿病と食事の関係はどうなっているのでしょうか。おおざっぱにいうと、糖分と脂肪が多い食事は糖尿病になりやすく、反対に高たんぱく食は糖尿病になりにくいとのことです。

平安時代の貴族は1日2食で白米のごはんを食べ、飲酒と夜更かしの連続だったそうです。しかも獣肉食が禁止されていたから、糖尿病にもなりやすく、当時の権力者、藤原道長も糖尿病だったと伝えられています。その道長も、医師に米を減らしてさかなを多くとるように勧められています。また江戸時代末期に、日本で最初に西洋医学による糖尿病の治療を受けた人の記録にも、食肉による食事療法が奨められていたことが書いてありました。

(浜松医科大学 田港朝彦講師のお話より)

糖尿病の多くは食事や運動などの生活習慣から起こると警告されています。肥満、栄養、運動不足などに気を付ければ、糖尿病は十分



に予防できます。食肉は、良質のたんぱく質や鉄などのミネラル、あるいはビタミンの補給という役割をもっている大切な食材です。しかし、脂質のとりすぎは肥満につながり、糖尿病の誘因にもなることを忘れてはいけません。

(広島原爆障害対策協議会健康管理センター  
伊藤千賀子所長のお話より)

### 痛風の本当の原因は?

わが国で、リウマチ性の疾患をもつ人は1,000万人ともいわれます。その原因として食事を思い浮かべる人が多いのですが、そうではないようです。

痛風の原因は血液中の尿酸が増えることにありますが、その尿酸を増やす3悪は、アルコールのとりすぎ、激しく筋肉を使う運動、精神的なストレスで、食事はほとんど関係ないということが、研究の結果わかったそうです。以前は食肉も良くないのではないかという人もいましたが、そうではなさそうですね。

(聖マリアンナ医科大学難病治療研究センター  
西岡久寿樹教授のお話より)

## 《第3章》 老年期

老年期は、それぞれの人によって、過ごし方にいちばん差が出やすい時期ともいえます。高齢でもますます健康的に、明るく、意欲を持って人生を送りたいものです。そのためにも、積極的に栄養の豊富な食事をとり、楽しく過ごしたいですね。

### 食肉で満足度の高い生活を

生活満足度と栄養の関係はどうなっているのでしょうか。コレステロール値が低い人には自殺などによる死亡が、高い人より多い傾向にあります。これはうつ病と関係があるのではないかと考え、血液中のコレステロールとうつ病の関係を調べてみました。すると、明らかにコレステロール値が低いほうが、高い人よりうつ病になる人が多いことがわかりました。気分的な幸福感とコレステロールの関係は、世界的にも注目されてきています。



東京都小金井市と秋田県南外村で食事の内容と生活満足度の関係を調べたところ、食肉やタマゴなどと大豆、野菜、海藻、イモなどをよく食べる人に生活満足度が高い人が多く、ご飯やみそ汁を中心に食べている人に生活満足度が低い人が多いことがわかりました。うつ状態になると認知能力が低下し、痴呆にも関係します。

老年期をよりよく過ごすには、食肉などを使った豊かな食生活をして生活満足度を高める必要があります。

(東京都老人総合研究所 柴田博副所長のお話より)

## ストレスは脳を老化させる？

私たちの脳の老化や萎縮を導く物質に「コルチゾール」というホルモンがあります。コルチゾールは「ストレスホルモン」とも呼ばれるもので、ストレスが加わると放出され、防御的なはたらきをします。しかし最近このホルモンは、リンパ球を死滅させることなどで免疫力を低下させることや、ストレスが掛かり続けている人とか、うつ病の人ではコルチゾールが増え続けて過剰になり、神経細胞を死滅させることがわかってきました。

一方ストレスを感じると、脳の神経細胞から「セロトニン」という物質が出てきて、精神を安定させてくれます。またセロトニンはコルチゾールの分泌をおさえる働きもっています。このため脳内にセロトニンが増えると、コルチゾールの増えすぎによる脳の障害を防げるのではないかとわれています。

セロトニンは食事に含まれる「トリプトファン」というアミノ酸が脳に入ることで作られます。しかし、食事で得られるトリプトファンの量はとても少ないので、なかなか十分な量がいつもあるというわけにはいきません。

食肉などの動物性たんぱく質の中には、このトリプトファンが多く含まれているので、ストレスにまけない生活をするには食肉を活用した食生活が有効だということになります。

(浜松医科大学 高田明和教授のお話より)





### 動脈硬化と痴呆の関係

アルツハイマー型の痴呆は、脳血管性痴呆とともに老年期の痴呆の代表格ですが、従来はその原因は不明とされてきました。しかし最近の研究で、脳血管性痴呆とともに、動脈硬化との関係が強いことがわかってきました。つまり動脈硬化の強い人は、どちらの痴呆にもなりやすいということになります。

そこで食事と痴呆の関係が注目されるわけですが、まだ確実なことは分かっていません。

ただ、ビタミンCが関係するという報告もみられ、食事内容が痴呆に関連していることだけは確かだと思われます。今後の研究の進捗が期待されるところです。

(高知愛知病院 村井厚志院長のお話より)



### 寝たきりを予防する栄養とは

高齢者が幸せに暮らせなくなる大きな脅威として、痴呆と寝たきりがあります。そして、その原因になっているのは、かなりの割合で脳卒中です。脳卒中は動脈硬化が関係し、動脈硬化にはコレステロールが関わっているといわれます。しかし、実際はそんなに簡単なことではありません。

脳卒中や、同じように動脈硬化が関係する病気である心筋梗塞を引き起こす主要な要因として注目されるのは、遺伝子と生活環境です。すでにネズミの実験では、脳卒中になりやすい遺伝子が突き止められています。人間でも、そのような遺伝子があることは確かだとみられます。またネズミを使って脳卒中の予防に効果的な栄養を調べてみると、たんぱく質やビタミンEに効果がありそうということがわかってきました。この例からも、適切に栄養をとっていけば、寝たきりを予防することができそうです。これからは遺伝子の研究で、寝たきりの原因になる病気を予知し、栄養のコントロールによってそれを予防する、という新しい研究分野が期待されます。

(京都大学大学院 家森幸男教授のお話より)