

MEC（肉・卵・チーズ）食

市川治療室 NO.352.2017.11

今月ご紹介した「肉・卵・チーズで人は生まれ変わる」は「予防＝病気にならないようにする」「いつでも、どこでも、誰もが実践可能で」「効果が期待される」ものとして注目に値する情報だと思われます。

人口 6500 人の離島で唯一の医師として 365 日、24 時間体制で活動された渡辺先生は、病気になった人を診察するのはもちろん大事だが、病気にならないようにすることも自分の使命として取り組むようになったとのことでした。

MEC 食では、肉・卵・チーズを食事の中心におくことによって、動物性たんぱく質と、動物性脂肪を積極的に摂ります。この 3 つの食材だけで、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準が設定する一日に必要な栄養素をほぼ摂取することができます。

「いつでも、どこでも、誰もが」手に入れやすい材料で、あまり家計の負担にならずに継続することができることも良い点です。

「長期縦断追跡調査と健康余命」(No.315.2014.10)でお伝えしました情報ですが、東京都健康長寿医療センター研究所は以下の様な調査研究を発表しています。

- ・ 一般に高齢になるほど肉類・油脂類の摂取量は下がる。
- ・ 肉類・油脂類の摂取量が下がると栄養状態の指標（ヘモグロビン値・アルブミン値・コレステロール値）も下がる。
- ・ 肉類・油脂類の摂取を勧めると高齢であってもその摂取量は増える。

- ・ 肉類・油脂類の摂取量が増えると栄養状態の指標も上がる。
- ・ 100 才老人の食事内容を調査すると、動物性タンパク質（肉・魚・卵・牛乳）などを頻繁に摂取している。
- ・ 早期に死亡した高齢者や生存していても衰えが目立つ人達の食事は、動物性タンパク質の摂取が少なく菜食中心である。

「老化指標としてのアルブミン…その 2」(No.304.2013.11)では、栄養状態の指標として血液中のアルブミン値が高いことが要介護状態になるのを遅らせ、自立した生活期間の延長要因であることをお知らせしました。

具体的には、アルブミン値の数値が 4.3g/dl 以上（高ければ高いほど良い）が望ましいと言われています。

一般に高齢になるほどアルブミン値は低下していきませんが、アルブミン値を高める方法について前出の東京都健康長寿医療センター研究所の研究があります。

- ・ 高齢になるほど肉類や油脂類を食べることが減っていくと同時に血液中のアルブミン値も減っていくこと。
- ・ 動物性タンパク質摂取の介入（指導）をするとアルブミン減少傾向が改善されること。
- ・ 肉類や油脂類を食べる習慣は高齢であっても増えていくこと。
- ・ 肉類や油脂類を摂取すると高齢であっても血液中のアルブミン値が増えていくこと。

「薬食いと健康余命」(No.316.2014.11)の情報は、江戸時代は「肉を食べる」という言葉は使われることがなく「薬食い=薬を食べる」という表現がありました。

なんとなく「肉をたべると元気がでる=肉を食べることは滋養強壮」ということが認識されていたのでしょう。

Mに加えてEとCを容易に加えることができる現代に生きていて良かったですね。