

## たんぱく質・その3

市川治療室 No.370.2019.06

・・・1991年05月にお送りした健康通信（NO.37）から抜粋・・・

第二次世界対戦以前の日本は低寿命国でしたが、現在の平均寿命は世界でもトップクラスの長寿国です(1991年当時もそうでしたし、2019年の現在もトップクラスです)

		戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63
平均 寿命	男性	約16才	36.7才	40才台	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才
	女性		37.4才		49.6才	53.9才	79.1才	81.3才

	大正初期		昭和25	昭和55
脂肪摂取量	13g		18g	52g
動物性たんぱく質摂取量	3g		17g	39g

戦後急速に長寿国になった原因として新生児死亡率の低下、総死亡率の低下、抗生物質による感染症の克服、食生活の変化が考えられています。（表参照）

動物性たんぱく質の摂取量は昭和55年には大正初期の39倍という飛躍的な伸びです。動物性たんぱく質と全体の加熱量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています。

・・・2013年09月にお送りした健康通信（NO.303）から抜粋・・・

高齢期（シニア期）の健康余命を左右する要因として「老化」が挙げられます。老化指標の一つとして「アルブミン」が挙げられます。

アルブミンは卵白(albumenn)を語源とし、卵白の構成たんぱく質のうち約65%を閉める主成分たんぱく質に対して命名されたもので、「Alb」という略号で表されます。

血液中を流れるたんぱく質の約60%はアルブミンです。身体の再生や修復に不可欠なたんぱく質であり、加齢に伴い少しずつ低下するアルブミンは「老化指標」となり得ます。

また、アルブミン値は、脂肪を除いた「骨格や筋肉量の占める割合」と正の関係（比例関係）を示すとされています。つまり血液中のアルブミン値が高いということは、身体の中で筋肉と骨格の占める割合が高いと言えます。

一般にこの状態は「筋力が強い」ことであり、筋力が強ければバランス力にも正の影響があるとして良いと思われれます。

・・・先月お知らせした内容を再度抜粋・・・

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や油脂類の摂取量は下がる。
- ・ 肉類や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。
- ・ 肉類や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。
  
- ・ 肉類や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。

アルブミンは老化・要介護の指標であり、健康余命を延長する要因です。アルブミンは「筋力」「バランス力」「歩行速度」にも関係があります。

体内のアルブミン値を低下させない、または上昇させるには動物性タンパク質は有効です。また、動物性タンパク質の摂取は高次生活機能「知的能動性」の低下予防にも有意との研究発表もあり、これは認知症予防・MCI（軽度認知障害）改善に有効と言えます。