

## 毎日の食事で食べ方を ちよつと変えただけで数値が改善する

### ■歳をとっても肉を食べれば長生きにつながる

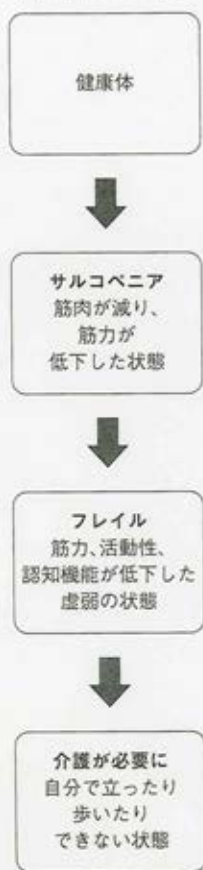
歳をとってから生活習慣病を予防するために、食事に気をつけている人は多いようです。しかし、50歳以上の女性の中には、「野菜をたくさん食べれば病気になるまい」「魚のほうが肉よりも健康によさそうだ」と誤解している人が珍しくありません。健康によいと勘違いして、食事のときにあまり肉を食べないのです。そのせいか近年、高齢者のたんぱく質不足が問題になっています。

歳をとった人がたんぱく質不足になると、筋肉が減少して「サルコペニア」という状態になってしまいます。

サルコペニアがさらに進むと、身体機能や認知機能が低下した「フレイル」の状態

となり、やがて立ち上がったり歩いたりもできなくなって、「介護」が必要になってしまうことがあります。

たんぱく質が  
不足すると次第に  
体が弱ってくる



### 元気で長生きできる秘訣は肉を食べること

サルコペニアやフレイルを防ぐには、肉や魚、卵などのたんぱく質が豊富な食事をとる必要があります。50歳以上の女性には「魚や卵は食べるけれど、肉はあまり好きではなく食べる機会も少ない」という人がいます。しかし不足しがちな「肉」をしっかり食べることが大事です。「100歳を超えて元気に過ごしている人の多くは、肉をよく食べている」という研究結果もあります。