

# 良質の蛋白質を摂ろう

私が伴侶を亡くして体調を崩した時、大学の先輩で 90 歳を過ぎても元気な 2 人の方から貴重なアドバイスを頂いた。それは「体調管理の基本は胃腸を休ませること」だった。食べた物が良く消化、吸収される状態が、すべての基本だ。体力の維持も、足腰のトレーニングも、心身の健康も、すべて胃腸の具合が良いことが大前提であり、食べても吸収されなくなったら、ガソリンの切れたクルマと同じであり、もうお終いだと言う。

そのためには規則正しく、少食にして胃腸を休ませることが最優先事項だというのだ。

これはごく常識でもあるが、このアドバイスにより、私は妻を失ったことに伴う難関を乗り越えることができた。

しかしそれでも老化は着実に進んでいるらしい。何時からか、ガスや大便の量が多くなったことが気になっていた。これも消化力が落ちている証拠と考え、私なりに試行錯誤して辿り着いた結論は、澱粉質に対する消化力が落ちた、という仮説だ。

(コメの飯、それも硬めに炊いたおいしいメシを沢山食べると、どうも素通りするような感じがする。)

そこでメシやパンの量を、更に減らし、その分を意識して「飲むヨーグルト」で補うようにしている。

今までも、小魚（しらす、小めざし）、タマゴ、乳製品（チーズ・ヨーグルト）などの動物質を食していたが、微量必須成分を摂るべく、「丸ごと」を意識してきた。卵は温めるだけでヒナになる。ヒナ 1 匹と同じだ。乳製品も同じ考えが当てはまる。子牛一頭、丸ごとのスープだ。生まれた子は母乳だけで大きく育つのである。

夕食は、娘の家族と同じものを少なめに。脂身などは除いて食べている。

腹の具合は安定して来た。僅かだが体重は増える傾向で、1 年ほどかかって、55kg から 57kg になった。ほぼベスト体重なので、この辺で止める積りだ。

人が穀類を食べるようになって僅か 1 万年。日本人にとって米は神聖な主食だった。江戸時代から終戦までは特に米食に偏った貧しい食生活だった。幕末に来日した外国人は、駕籠かきや飛脚などが、握り飯だけで長時間走り続けるスタミナに驚いた。上流階級でも似たような質素な食事なのに驚いたようだ。

また初代アメリカ領事ハリスが下田に赴任し、肉と乳製品の入手が出来ず、そのために体調を崩し、不機嫌だった。これが外交交渉を難航させた理由だとして有名な話だ。ブタを飼い、育った子豚が食べられるようになってやっとハリスの体調は良くなり、外交交渉もすすんだ。

唐人お吉の悲恋物語や、お吉の看病によってハリスが体調を回復し、外交交渉が進んだ、と言うのは完全なフィクションらしい。お吉が「お国のために」と言い含められ、泣く泣く承諾したというシナリオは、戦前の軍国主義には、まさにうってつけだった。

お吉の勤務は 3 日だけ、というのが真相らしい。

さて日本人の体質は米食に適応して、澱粉質の消化力が強化されたが、胴長短足になった。

個人差もあるだろうが、年を取って澱粉質に対する消化力が急に落ちたとすると、稲作以前の「ヒト」

に戻って、消化の良いたんぱく質、鳥の卵やヒナ、小魚、昆虫、それに果物を中心とした食生活に戻る必要があるだろう。(参考：昆虫食：朝日新聞 2013.7.13)

百科事典には、澱粉は、ブドウ糖が重合した高分子で、直鎖状に $\alpha$ -1,4 結合したアミロースと、 $\alpha$ -1,4 結合だけでなく、一部 $\alpha$ -1,6 結合による分岐構造を持つアミロペクチンがある。ジャガイモは 20%がアミロースで、茹でるとアミロースは溶けだし、アミロペクチンは残る。もち米は 100%がアミロペクチン。

唾液と膵液に含まれる $\alpha$ -アミラーゼはアミロースは分解するが、ペクチンは消化されず小腸に入ってから、小腸が出す各種酵素によって分解されると言う。

アミロースはアミロペクチンより消化が良い。年を取ると消化機能が衰え、人によっては、アミロペクチンが消化されずに素通りするだろう。

屁理屈をこねることは止め、もっとシンプルに「年をとると子供に戻る。食べ物も離乳食や母乳に戻る。」と考えていたところ、日野原さんの記事①と橋田寿賀子さんなどの記事②があった。

①2013.8.9の朝日新聞夕刊 be evening に、「華麗な人 若さを保ち腹七分目 体重 60kg、30代から維持 最高齢の臨床医」と題して、日野原重明さん(101歳)の記事があった(以下)。

お昼時、180ml 入りの牛乳パックとクッキー3かけら。

朝食は、大匙 1 杯のオリーブ油を混ぜた果物ジュースと、小さじ 3 杯分のレンズ豆の粉を溶かした牛乳をコップに 1 杯ずつ。あと、バナナを 1 本。

夜は週の内 2 日はヒレ牛肉 90 グラム、5 日は魚。ほかにブロッコリー、レタスなどの生野菜にオリーブ油を垂らして食べる。90 歳からは 1 日に摂取する熱量は 1300 カロリーと決めている。基礎代謝分 1200 キロカロリーに 100 キロカロリーを加えた数字。

蛋白質やビタミン、植物性油はしっかり摂る。

1 日 2000~2500 歩を目標に歩き、ストレッチに励む。歩く時はつえをしっかりと握り、ゆっくり踏みしめる。

②週刊朝日 2013.9.6、p26、米寿超えてもバリバリの女性たち、“肉食”こそ長寿の秘訣！

橋田寿賀子他、に「健康院クリニック」柴田博医師に聞く。必須アミノ酸を最もバランスよく摂れる食材、との記事(以下)

そもそも人類は 250 万年も前から狩猟による肉食だった。魚を食べるようになるのはかなり後になってからで、農耕はわずか 1 万年前以降。つまり肉を食べて生きてきたのだ。人類の遺伝子は、4 万年前から今とかわらず、100 歳くらいまで生きる「種」としての能力を当時から備えていた。だが平均寿命が 50 歳を超える民族が出て来たのは、ようやく 100 年ほど前からだ。産業革命が起こり、肉の大量生産が可能になった 19 世紀末から 20 世紀にかけて、イギリスやフランス、スウェーデン、オランダ、アメリカ、オーストラリアといった国で肉を多く摂取できるようになり、寿命が延びて行った。日本の平均寿命が 50 歳を超えたのは 1947 年だ。1965 年、それまで増え続けていた脳卒中が減り始め

った。理由は肉で、よく食べるようになった地域から成果が上がった。肉と乳製品の摂取が増えたことが決定打となり、世界に冠たる長寿国となった。

では、なぜ肉が有効と言えるのか。それは人間の体にいちばん近い食品だからだ。20種類のアミノ酸からできているたんぱく質のうち、9種類は人間の体で作れないため、外部から摂取しなければならない。これが必須アミノ酸で、最もバランスよく摂れるのが肉だ。

貧血や骨粗しょう症、動脈硬化、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧などの予防にも効果がある。

ただし肉だけが優れているという訳ではない。肉と魚を1:1、タマゴ1個、牛乳200ccの摂取が望ましい。

肉は人類にとって最初の食糧であると同時に、近年、最終的に普及した食材だ。まさに文明の発達、生産力や経済力の象徴といえる。私の研究でも長寿の人は肉を摂っている。もっと肉を食べて健康的な生活を送ってほしい。

感想：

老化が進んで、赤ちゃんの食事に戻って行くのは、さびしいが現実だろう。日野原さんは最善の選択肢を見つけて実行しているのだろう。彼の朝と昼は、まさに離乳食とミルクの生活だ。

これらの記事は、年寄りには、ミルク・乳製品・蛋白質中心の食生活が良いことの証拠だが、年寄りに限らず若い人にとっても、穀類中心の食事よりは乳製品・蛋白質中心の方が良いだろう。

2013.8.31

松平 忠志（応化会）