

赤身牛肉は元気の源

2014.12.09

松平 忠志（応化会）

健康の大原則は、腹八分目にしてカロリーの過剰摂取を防ぐことである。一方、老人の栄養障害を取り上げた記事も良く見かける。年寄りの 30%ほどは栄養不足らしい。

年を取れば食が細くなり、淡泊なものを好むようになり、老化を早めると言う。蛋白質が不足するらしい。

だが、年をとれば消化吸収力も弱くなり、消化の良いものを少ししか食べなくなり、体調も落ちて行き、そしてやがて死に至ると言うのは、本来の自然の摂理ではないだろうか。

日野原重明や瀬戸内寂聴など、バリバリ働いている老人は、日常的にヒレステーキを食べていることで有名だが、彼らが特別なのであって、一般人とは違う。大体、ヒレ肉と言えば高級品ではないか、と思っていた。

ところが 2014.5.26 の[日経ビジネスの「赤身牛肉は元気の源」と言う記事](#)にはいささか驚いた。カラダクリニック銀座の小林賢治院長によると「毎日、30 分程度歩く人は、1 日当たり 100～160 g の肉を取ってもらいたい。」と言う。

加齢とともに体の筋肉量は減って行く、筋肉のもととなる良質なたんぱく質は、年を取るほど「意識して摂取しなければならない。」と言うのだ。そして霜降り肉ではなく、赤身牛肉、すなわち「もも、そともも、及びランプ肉」を勧めている。

私はスタミナ低下に悩んでいる。昼間、本を読んでも、パソコンに向かっても直ぐに眠くなり、ウタタネするのだ。そこで「赤身牛肉」を食べることで、ウタタネ問題を克服すべくトライしている。（アメリカ産やオーストラリア産牛肉は非常に安い。）

なお 1 日当たり 100～160 g と言うのは、いくらなんでも多すぎると思い、1 回に 80 g 程度、1 日おき程度に摂っている。

この記事のもうひとつの要点は、おいしいビフテキで有名な熟成牛肉専門店、中勢以（小石川）の出浦社長によるステーキの焼き方のコツだ。レアの状態が理想で、肉のうまみを最高に引き出せるらしい。

- ① 牛肉 200 g を常温に戻す。
- ② 中火のフライパンで、表裏と 4 つの側面、全て 6 面を各 10 秒間熱し、焼き色を付ける。
- ③ 中火～弱火で表裏を、各 30 秒間焼く。
- ④ 火を止め、5～7 分間、余熱で温める。
- ⑤ 強火で表裏、各 30 秒間焼き、最後に塩、胡椒する。

トライして見たが、厚さ約 2 c m の高級ビーフについての焼き方らしい。塩胡椒もなかなか奥が深いらしい。高級料理は簡単に出来るものではないと知った。

ついでに日野原氏関係の記事 ① と橋田寿賀子氏などの関係記事 ②、及び天声人語③を紹介する。

- ① 2013.8.9 の朝日新聞夕刊 be evening に、「華麗な人。若さを保ち腹七分目。30 代から体重 60kg を維持。」と題して、日野原重明さん(101 歳)の記事があった。

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。

昼食は、180ml 入りの牛乳パックとクッキー 3 かけら。

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 キロ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。歩く時は杖をしっかり握り、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！」と題して橋田寿賀子などのタフな女性の食生活を紹介した記事があり、その一部、健康院クリニック柴田博医師の「必須アミノ酸を最もバランスよく摂れる食材」の全文を以下に記す。

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 200 c c 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。

③ 朝日新聞「天声人語」2014.6.17の全文

働きづめだったあのころは遠くなった。〈診断は昔過労で今加齢〉。全国老人福祉施設協議会が先ごろ出した『還暦川柳』の収録作だ。〈歳重ね丸くなるより硬くなる〉。衰えゆくのはいかんともし難い▼「フレイル」という言葉があるそうだ。年をとり、筋力や活力が低下した状態をいう。英語の frailty から来ている。もろさ、はかなさ、弱さなどを意味する。ハムレットの有名なセリフにも登場する単語だ。〈心弱きもの、おまえの名は女！〉（小田島雄志訳）▼日本老年医学会はこのほど、健康と病気の間間的な段階をフレイルと呼ぶことにした。そのまま放って置くと介護が必要になるような状態である。疲れ易くなる、歩くのが遅くなる、体重が減るといった要件が三つ重なると認定される▼ただ、元に戻らないわけではない。早めに気づき、栄養をとったり、ストレッチなどの運動をしたりして回復することも可能らしい。フレイルという言葉が広く知られ、人々の予防意識が高まり、要介護のお年寄りが減ることを老年医学会はめざす▼予防に効果的なものの一つは肉などのたんぱく質だという。作家の石川淳の逸話を思い出す。200グラムのピフテキを3枚、毎晩欠かさず平らげた。88歳の死の直前まで書き続けたパワーの源泉だったろう。▼肉でなくとも、おいしく食べればからだは喜ぶ。元気でいられる。そのためには工夫と心の持ちようである。還暦川柳もいう。〈デパ地下にあること知ったグルメ族〉と。

感想：

80歳を過ぎれば、どんな機能も低下し、運動すればすぐ疲れ、疲労の回復は遅くなる。筋肉繊維は傷付きやすくなり、修復はしにくくなる。若ければ何を食べても回復するが、年寄りはその行かない。年を取るほどに、肉類、特に赤身の肉、牛肉が必要になると言う説は良く納得できた。これはスポーツマンや活動量の多い、若い人にも言えるだろう。

牛肉の値段もピンからキリまである。しゃぶしゃぶ用の和牛肉はほぼ1000円/100gで非常に高いが、

国産和牛ランプステーキ	570円（時に2割引、3割引など）
アメリカ産、肩ロース	258円（時に広告の品、198円や158円）
オーストラリア産、モモ	196円

今から30年ほどの昔。アメリカ旅行の土産が「アメリカンビーフ」だった。ニューヨークの空港の免税店で支払いをして、羽田空港で「冷凍牛肉」を受け取った。決して安物ではない。「和牛」の「霜降り肉」の方が「メタボ肉」で、輸入牛肉の方が「健康的な肉」だ。私はアメリカ産やオーストラリア産のワイルドなビーフを適当に焼いて、「市販のステーキたれ」を使っている。

なお数年前から爪が脆く、割れ易くなった。私の母も80歳過ぎてから爪が脆くなった。家でちょっと転んだとか手を衝いただけで、手の骨を折っていた。骨はリン酸カルシウムとタンパク質からできているので、爪が脆くなれば、骨も脆くなっているはずだ。いよいよ私も年を取ったと実感していたのだが、ビーフを食し始めて半年ほどだが、明らかに爪の状態が良くなり、割れることがなくなった。

今のところ、スタミナアップの効果は認められないが、骨や軟骨の老化を遅らせて「ゴルフ寿命を伸ばせるのではないか。」と、取らぬ狸の皮算用をしている。

実は驚くべき変化があった。薄く、白くなっていた体毛が黒くなったのだ。

妻が他界して8年、精神的には安定して来たとはいえ、悟りの境地には程遠い。ストレスが無くなったことが理由とは考えられない。

今までもバランスを考えた食事を摂っていた積りだった。しかし、私の食習慣に欠陥があったために、毛根細胞の活動が止まっていたことは明らかだ。

そして毛根細胞が機能を回復した原因は、赤身牛肉を摂ったためだと考えざるをえない。

胃粘膜や内臓、その他の細胞全般に効果があるのではないかと期待している。

体質、食習慣など、個人差が大きいので、誰にも当てはまるものではないが、食生活を考える参考にはなると思う。