



足立香代子先生

一般社団法人臨床栄養実践協会理事長／せんぽ東京高輪病院名誉栄養管理室長
中京短期大学家政科食物栄養専攻卒業後、医療法人病院を経て、せんぽ東京高輪病院(現・東京高輪病院)に勤務。
長年の臨床経験を活かし、年間100回を超える講演会を通して管理栄養士の育成にも力を注ぐ。メディアへの出演も多数。
日本栄養改善学会賞、厚生労働大臣賞、日本栄養士会功労賞ほか多数。



50歳からの 栄 養 学

～その思い込みが老化をすすめる～

「賢く食べる」ことによって老化のスピードを遅くすることができます。そのための基本ルールを、管理栄養士として数々の賞を受賞している足立先生にお伺いしました。

危険!
やせて、嬉しい

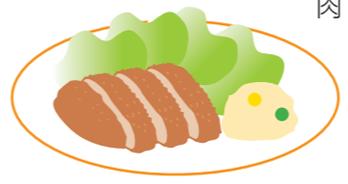
50歳を過ぎたら「老化予備軍」という自覚が必要です。代謝が悪くなる、筋肉量や骨量が減少する、認知機能が低下するなどの老化。それらを遅らせるためには、しっかり賢く食べることが大切です。若い頃に適していた食べ方や栄養摂取の方法から頭を切り替えて、「シニアに適した食べ方」にシフトしなければなりません。大半の方は、間違った思い込みから、「老化をすすめてしまいう食べ方」をしています。

危険!
歳をとつたら、肉は不要

アブラを目の敵にしている方は多いですね。アブラをとると太る、アブラは身体に悪い等々。でも、健康維持のためにはアブラの摂取はとても大切です。太るのはむしろ炭水化物のとりすぎが原因です。たんぱく質や脂質では太りません。

まず、「やせる方がいい」という価値観を変えましょう。女性はいくつになっても、ダイエット情報に振り回されがちです。医師から「やせなさい」と指導を受けている人以外は、高齢期にやせることはタブーです。「70歳を過ぎたらBMI(※)21.5～27.4の小太りがいい」ということはすでに実証されています。

高齢期になると、おかずを食べる量が減り、「ごはんなどの炭水化物の摂取比率が増える傾向」です。でも、身体機能を維持するためには、たんぱく質や脂質が大切。特にたんぱく質は、腎臓疾患がない限り、積極的にとりたい栄養素です。食べないと筋肉がどんどん減っていき、転倒しやすくなります。歳をとつたら、肉は積極的に食べましょう。

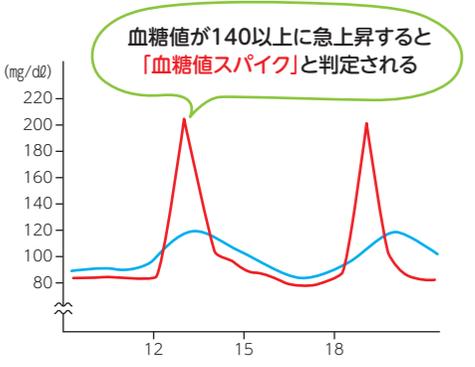


血糖値コントロールが大切

怖い、血糖値スパイク

健康に長生きするためには、「血糖値を上げない食べ方」を身につける必要があります。血糖値とは血中のブドウ糖の量のこと。健康診断などで測定されるのは「空腹時の血糖値」で糖尿病のリスクを判断する検査の一つです。でも、みなさんに意識していただきたいのは、「食後の血糖値」。

血糖値スパイク



食後高血糖になり得ます。その頻度が多ければ、老化が進むだけでなく、認知症の発症リスクも高くなります。

例えば、お腹ペコペコの時に食べるカレーライス。ついつい一気に食べてしまいますが、そんな時には、お腹ペコペコ＝低血糖の状態から、急激に血糖値が上がります。いわゆる「血糖値スパイク」と呼ばれるもので

血糖値を上げない食べ方を実践しよう

食べ方によって、食後の血糖値をある程度コントロールすることが出来ます。まずは、次の3点に気をつけましょう。

① ゆっくり時間をかけて食べよう

1回の食事に、少なくとも20分以上はかけましょう。早食い自慢の方は、動脈硬化が進みやすいので要注意。丼物やカレーなどの単品の食事也要注意。もう1、2品加えて、最初にサラダや果物をゆつくり食べるなどの工夫を。また、噛みこたえがあるものの方が、時間をかけて味わえる上に、噛む回数が増えることにより、脳の血流がよくなるので認知症予防にもなります。

② いろいろなものを食べよう

健康にいいのは○○、これさえ食べれば健康になるなどの情報には振り回されないようにしましょう。

③ 炭水化物から食べない

食べる順番も大切です。脂質、たんぱく質、繊維質が多いものから食べ始め、炭水化物は中盤以降で食べると、血糖値の上昇が抑えられます。具体的には、生野菜をマヨネーズやドレッシングなどの脂質とともに最初に食べます。次に、肉や魚などのたんぱく質をとり、最後にごはんを食べるのがおすすめです。

※アブラには、常温の時に固形の脂(肉や魚の脂肪、バターなど)と液体の油(オリーブオイルなど)があります。ですから、当記事では、油と脂の両方を指す言葉として「アブラ」という表記を使います。