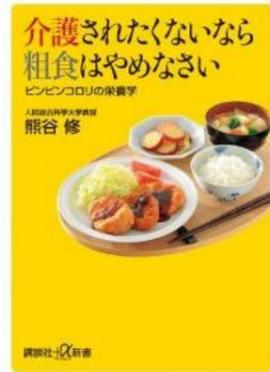


介護されたくないなら粗食はやめなさい！

H24. 5. 6放送 アカライ☆ミライ より



人間総合科学大学
熊谷修教授

★50歳以上のシニア世代は食べよう！

★適度に欧米化した多様性に富んだ日本食！ これが長寿の秘訣！

★人生後半はコレステロールが高い方が有益な事が多い

★老化とは、骨と筋肉が弱って乾いて縮む変化

= 体からタンパク質と脂と水が抜けていく変化

★栄養が抜けていく体に粗食！

= どんどん体がダメになるに決まっている！

= スッカスカです！ 老化が進めば病気になりやすい体になる

<ピンピンコロリの食事法>

①肉と魚の摂取比率=1:1

②1日1品は油を使ったおかず！

③減塩が老化を早める！

①肉と魚

◎活動的なライフスタイルならば、しっかり食べて体作りを尊重

◎食事にアクセントをつけて楽しい食事に

◎いろいろな食事を体験し食生活を楽しく

②油

◎50を過ぎるとコレステロールが体から抜けていく

⇒骨を弱め筋肉を弱め体を虚弱にする1つの大きな問題

⇒色んな病気から体を守る事を考えるのであれば、むしろコレステロールは若干高めに維持していく方が、良いことの方が多い

(体調や持病によって当てはまらない方もいます、かかりつけの医師にご相談ください)

⇒おいしいなあと思うような味を生涯大切にしていけることが必要

③塩

◎年齢を増すと味を感じなくなっていく

⇒栄養が抜けていく体で、食欲がどんどんなくなってしまう