

食物に良し悪しなし！柴田流健康長寿の14ヶ条 ～健康リスクを回避する食肉生活のススメ～

私は老年の真っただ中です。メルマガ読者の皆さんには私と同世代の方もいらっしゃいます。又、お若い方はご両親がその年代の方もおられると思います。

そこで健康に入一倍？気をつかっている私が日頃行っている食生活について、随分前から親しく長くお付き合いしてきました老年学の大家、柴田博先生から学んだことを紹介させていただきます。

残念ながら、柴田先生は昨年12月に亡くなりました。一般社団法人日本応用老年学会の初代理事長で1937年北海道生まれ。北海道大学医学部卒、医学博士。東京大学医学部、東京老人医療センター、東京都老人総合研究所を経て、現桜美林大学名誉教授、人間総合科学大学保険医療学部教授を歴任。

私は、2011年に日本応用老年学会を設立された時にお声掛けをいただき理事として加わり、現在は顧問として名を連ねています。

当時、柴田先生のセミナー等で受けた老年学の内容で、実践し続けていることを紹介します。

食物に良し悪しなし！柴田流健康長寿の14ヶ条

1. 朝・昼・晩と3食バランスよく食べる
2. 動物性たんぱく質を十分に摂る
3. 魚と肉との摂取量は1：1
4. 牛豚鶏、さまざまな種類の肉を食べる
5. 油脂類を十分に摂取する
6. 牛乳を毎日飲む
7. 緑黄色野菜、根菜など多種の野菜を食べる。火を通し、摂取量を確保
8. 食欲がない時は、おかずを先に食べてご飯を残す
9. 調理法や保存法を学ぶ
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分取り入れる
11. 和洋中の料理法を取り入れる
12. 一人で食事をせず、なるべく人と食べる機会をつくる
13. 噫む力を維持するために、
　　義歯などは定期的に検査する
14. 健康情報を積極的に取り入れる



柴田先生の講義の一部を紹介します。

まだまだ『現役』として仕事をするであろう60代まではもちろん、以降の人生も健康で、好きなことをして、美味しいものを食べて生きていきたい。自立して社会活動を行う力を、死ぬまで維持したい。

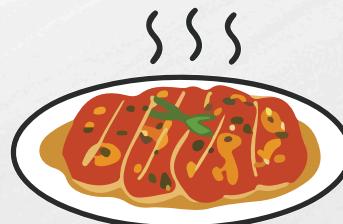
老化というのは、あたかも金属がさびてボロボロになるように、体の中の細胞が破壊されていく状態のことです。特に強い酸化力を示すのが、私たちの体内で発生する活性酸素。この働きを弱める抗酸化物質を多く含むのが野菜や果物です。それを食べると同時に、細胞膜の“材料”となるコレステロールを含む肉をバランスよく摂っていれば安心です。

私たち日本人は魚ばかりでなく、新鮮な野菜や果物、美味しい肉類に恵まれた環境の中で暮らしていることもあり、ひとまず健康長寿のための食生活は満たしているといつてもいい。そこで気になるのが、よく耳にする“これを食べていればいい”という食材についてである。

「食品には、単体で完璧な栄養を構成するものなど存在しません。健康に良いと信じて何か特定の食品ばかりを多く摂取して食事が偏っていると、いずれ何らかの健康上の問題が出てきます。昔から食べ続けられている食品に、“良い”“悪い”と区別をつける発想自体が間違っているのです。肉、魚、野菜、果物、穀類をバランスよく食べることが基本。加えていうなら、私の健康意識調査で日本人に不足しがちなのは緑黄色野菜、魚、海藻類で、これらを意識的に食べると良いです。

もちろん、痛風や何らかの疾患を抱える人は、医師から処方される薬をしっかり飲むことも大切。また、“メタボ”という言葉に振り回されて、粗食＆ダイエット方向に向かうのも、老化がどんどん早まる可能性があり危険です。

「中高年こそ肉を食べよう！それが元気に長生きすることを可能にするだろう」と言っておられました。



あらためて柴田先生の14ヶ条を読み返し、どこまで出来ているか振り返ってみると8割位の実施状況かと思います。1946年生まれの私は来年80歳代を迎えます。身体のあちこちにそれなりの老化はありますがあ、教えを守り、維持向上できるように出来るだけ努めていきたいと思っています。

何事もそうですが、やりたいと思った事、やらねばならないと思った事は躊躇なく進めていくことが大事だと考え、行動しています。



CSねっと企画合同会社
代表 長嶺 堅二郎