

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第17回)

### 「肉」料理で、若々しく健康長寿に

2016.11.04

11月29日は「いい肉(1129)」の日。今年も、おいしい肉を楽しむことができるイベントが各地で開催されるようです。

「心ゆくまで肉を食べ尽くしたい」と意気込む人も、「ダイエットしていて肉は控えたい」という人も、これを機会にぜひ肉食について考えてみませんか。若々しさと健康を保つには、毎日の食生活に“上手に”肉を取り入れることが大切なのです。

#### 長寿の人ほど肉を食べている



『肉を食べる人は長生きする』(PHP研究所)の著者で医学博士の柴田博先生によると、長寿命を実現するためには“適量の肉”を食べることが医学的にもお勧めとのこと。柴田先生が携わった調査では、百寿者の多くが摂取カロリーに占めるたんぱく質の割合が高いと判明。そのうち、60%近くを占めるのが動物性たんぱく質だったそうです。

人間は雑食動物で、本質的には、より肉食動物に近いという説があります。人類の進化の過程から考えても、健康維持に「肉食」は必要不可欠な行為といえるでしょう。柴田先生は、大豆などの植物性たんぱく質よりも、肉などの動物性たんぱく質を少し多めに取るのが理想的と語っています。

#### 肉に含まれる主な栄養素と健康効果

肉食は、健康やアンチエイジングに役立つ次のような栄養素を摂取することができます。

##### ●良質なたんぱく質

たんぱく質は、筋肉や血液の主材料で、骨の生成やホルモンバランスを整えるサポート成分としても必要な栄養素です。特に、たんぱく質を形成する「必須アミノ酸」は、体内で合成することができないため、食べ物から摂取しなければなりません。成長ホルモンの分泌を助けるトリプトファン、筋肉強化や髪や肌の健康に欠かせないイソロイシンなども、必須アミノ酸の仲間です。この他、脂肪の燃焼をサポートするL-カルニチンや、疲労回復効果が期待できる栄養ドリンク剤などでおなじみのタウリンなどもアミノ酸の一種。体力維持、疲労回復、免疫力の向上、うつ予防などに効果が期待できるアミノ酸を作るためにも、肉を食べてしっかりたんぱく質を取りましょう。… 続きを読む