

高齢期、メタボ予防より筋肉維持

シニアこそ肉 しっかり食べて

シニアこそ肉もしっかり食べることが大切。そう言われていて、そのことを存じますか? 「野菜と魚中心の食事を心がけていたのに」「肉は脂っぽくて食欲がわかない」と戸惑う人も多いようです。肉を食べた方がいい理由と、おいしくいただくコツを探りました。

「みなさん、肉を食べなくなっていますか」

今月はじめ、東京都杉並区が65歳以上の人を対象に開く「栄養満点教室」で、講師を務めるNPO法人「すぎなみ栄養と食の会」の吉田優子さんが尋ねた。参加者9人のうち5人が、食べる回数や量が減ったと答えた。「肉を食べたいと思わない」「魚中心の食生活がいいと聞いた」などがその理由だった。

「老化予防には肉に含まれるたんぱく質も大事。高齢になると不足しがちなので意識して食べてほしい」。吉田さんの説明に、80歳女性は「初めて知った」と驚いた。

東京都練馬区が2年前におこなった調査では、65歳以上の1009人のうち、魚介類をほぼ毎日食べる人は39%だったのに対し、肉は15%。食生活の工夫(複数回答)には69%が「肉より魚をとる」を

挙げた。高齢者が肉を避ける傾向はたしかにあるようだ。東京都健康長寿医療センター「研究所の新開省」研究部長は、「メタボリック症候群を気にしすぎている」と指摘する。

「メタボ予防では内臓脂肪がたまらないよう脂を控えた食事を勧められるが、「高齢者が肉を控える必要はない」と話す。高齢期には摂取した栄養から体を作る力が衰える。たんぱく質は骨や筋肉の材料で、体の機能が変わっているのに節制を続けると、骨もろくなり、筋力が弱る恐れがあるからだ。「半年間で自然に体重が3kg減ったら要注意」だそうだ。

1日80グラムを目安に

大切なのは様々な栄養素をしっかりとること。動物性たんぱく質には体内では作れない必須アミノ酸が豊富にある。魚でもとれるが、肉には肉の良さがある。肉に多く含まれる鉄分やビタミンB類は貧血を防ぎ、筋肉の維持も助けてくれる。新開さんは、肉と魚は1対1の割合で、1日に少なくとも80gずつを目安に食べるよう勧めている。

肉を食べたくても「歯が悪く」「胃がもたれる」という人もいるだろう。全国で料理教室を開くベターホーム協会が新開さんの監修で9月に出版した「つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ」は、そんなシニアの悩みにこたえる調理方法をまとめている。

肉をやわらかくするには火を加減にもコツがある。鶏肉や豚肉は中火程度、牛肉は強火でさっと焼く。薄切り肉でも巻いたり重ねたりすれば食べごたえが増す。健康や食欲の面で脂が気になるなら、余分な脂を切り落としたり、湯通ししたりするといい。



肉をおいしく食べるために
**家庭でできる
ひと工夫**

肉がかたくて、かみ切れない

鶏の胸肉やもも肉は、食べやすくそぎ切りする。包丁の背で全体をたたくとやわらかくなる

薄切り肉や切り落とし肉を巻けばかたまり肉風(酢豚や煮物に)、重ねれば厚切り肉風(揚げて、とんかつに)

パサパサする。のどに詰まる

カブや大根のすりおろしをからめると、のどごしが良くなる

片栗粉をまぶして肉をコーティングする。パサつきをおさえる

脂っばいと胃もたれする

脂身を適度に切り落とす

さっと湯通ししてから調理する
レシピ参照

食べたいと思えない

カレー粉などの香辛料、酢やトウバンジャンなどを使い、味に変化をつける

ベターホーム協会による

(田中陽子)

ベターホーム協会は来年1月、全国18カ所で60歳以上が対象の料理教室を開く。参加費無料。申し込みははがきで12月13日必着。問い合わせは電話03・3407・0471へ。詳細はサイト(<http://www.betterhome.jp>)に。