

ご近所の お医者さん

□
598
□

若草第一病院 院長

山中英治さん

—東大阪市

肉食暴走老人

「暴走老人の石原です」と人生を爆走された石原慎太郎さんが2月1日にお亡くなりになりました。いかにも肉食っぽい方でしたが、東京都知事の75歳の頃に「和洋中に幅広く、特に肉料理が好物です」と述べられています。

元気に活動するには十分なカロリーとたんぱく質の摂取が必要です。

「筋肉は裏切らない」は流行語になりましたが、筋肉は頭髮や、しわなどと違い加齢に逆らって鍛えることができます。ただし筋肉量と筋力を増強す

筋トレ・食事で長寿に

るには「栄養摂取十筋力トレーニング」。たくさん食べて運動しなければなりません。寿命で死ぬ直前まで元気な「ピンピンコロリ」は少数で、多くは加齢とともに身体能力が衰え徐々に動けなくなってしまうのです。なかに

は長い間寝たきりで亡くなる方もいます。

予防の仕様が無い病気やけがで動けなくなることはお気の毒なことで仕方ありませんが、日常生活の仕方でも寿命

を促す健診です。一方で、高齢者では栄養不良、とくに筋肉不足は、衰弱で動けなくなり健康寿命を縮める原因になります。筋肉のもとになる肉は牛肉・豚肉だけではありません。魚肉とくに青魚にはたんぱく質に加えて、EPAという心筋梗塞や脳梗塞の予防効果のある魚油が含まれています。鶏肉も良質のたんぱく質で、特に胸肉に含まれるイミダ

ペプチドは疲労回復効果があると

されています。もちろん肉以外の卵や牛乳、そして更年期障害や骨粗しょう症の予防効果があるとされるイソフラボンを含む大豆製品からもたんぱく質が摂取できます。

80歳でエベレストに登頂した三浦雄一郎さんは筋トレもハードで、ステーク600gを食べる超肉食ですが、私も少したけ見習って、朝晩牛乳を飲んで通勤は徒歩にしています。暴走はしていません。

