

# 週刊新潮

6月5日号  
400円



21

食卓に必ず  
肉と卵と牛乳



(若い生活をしている者は若い。老いた生活をしている者は老いている)

作家・井上靖が『冰壁』で看破したように、100歳を過ぎてなお矍鑠としている高齢者たちは、おしゃべて。老いた生活。とは無縁である。

その中身を吟味する前に、わが国における百寿者(1)

00歳以上の老人)の傾向について触れておこう。

厚生労働省が公表した最

新の調査では、100歳以上日本人は5万4397人(昨年9月1日時点)に上る。調査がスタートした1963年の153人と比べると、およそ半世紀で350倍以上に急増したことになる。しかも、今年3月までに100歳になる高齢者は2万8169人を見込まれていた。実に3万人に迫る勢いだ。高齢ゆえ亡く

99年に約2000人の百

寿者を調査した「健康・体力づくり事業財團」元常務理事の萩原隆二氏が言う。

「食事や入浴、着衣などに介助を必要としない、自立状態の百寿者は約20%に達していました」

その割合を当て嵌めれば、日本には元気自活できる百寿者が1万人以上も存在する計算だ。そんな「スーパー百寿者」の生活からは、昨今の若者顔負けの一画面を窺うことができる。

まず代表的な例は食生活。

萩原氏によれば、

「一日3食を欠かさない方が9割を占め、その多くが肉類や魚介類、乳製品をほぼ毎日、摂取しています」

実際、京都市在住の宮崎秀吉さんは103歳になつた現在も、

朝食はマーガリンを塗つた食パンにハムやバナナ、晩御飯には好物のトンカツやすき焼きを食べますし、

桜海老のかき揚げが出ると、

嬉しい。同居する娘夫婦とも全く同じ献立ですね。牛乳も毎日、飲みますよ」

93歳で陸上競技を始めた宮崎さんは、マスターで世界大会で100㍍走など、53個の金メダルを獲得。

これも高カロリー食の賜物だろう。また、東京・新宿区の山下外子さん(101)

は、

「最近までフランス料理のフルコースを楽しむこともありました。足腰は弱りましたが、食欲は衰えませんね。魚やお肉は今でもよく食べています」

浜松医科大学の高田明和名

誉教授は太鼓判を押す。

「魚だけでなく肉・卵・牛

乳といった動物性タンパク

質を豊富に摂っている点が

ポイントです。特に、牛肉

や豚肉に含まれるトリプト

ファンやブドウ糖はセロトニンを生成します。この物質が分泌されるとウイルスや菌に対する免疫力が高まることで、同じ効果をもたらすアンドマイトも、肉類に含まれるアラキドン酸が基に含まれています。実は、健康的なだけと思われている菜食主義者は長生きしません」と語ります。

過度なダイエットや粗食

なっています。実は、健康

や菌に対する免疫力が高ま

る。同じ効果をもたらすア

ンドマイトも、肉類に含

まれるアラキドン酸が基に含

1年に3万人が百寿者になる時代



# 元気な10 特集 元気な10 1万人のビッグデ

池田保清さんの華麗なハンドル捌き

く眠れる」と答えていた。  
OECD（経済協力開発機関）が今年3月に発表した日本人の平均睡眠時間は7時間43分と、調査対象の26カ国中で2番目に短い。

睡眠時間の短い日本人にあつて、百寿者は毎晩、グッスリと眠っているのだ。長野県須坂市に住む10歳の池田保清さんも、

「夕方の5時に夕飯を済ませ、8時になつたら寝ちゃう。夜中に用を足すために起きるけど、朝7時までは布団の中だね」

毎日、11時間近く眠る池田さんは、今も自転車でスババ1まで買い物に出掛けている。萩原氏が続ける。

「一般的には、高齢になると睡眠が必要となるが、百寿者が浅く短くなると言われています。比較すると、百寿者の睡眠時間は明らかに長い。いつも定時に起床する方が過半数を占めるのも大きな特色。長寿には規則正しく、かつ十分な睡眠が必要ということです」

寝る子は育つというが、睡眠は長寿にも適うのだ。

## 体型やせ型



脂肪が落ちるので

す

た

だ

新

井

氏

によれば、

百寿者には若い頃から食事のバランスに気を遣い、標準体重を保ってきた人が多いことも別の調査で判明しているという。そして、

「同じく顕著だったのは、太く短く。よりも、細く長く」ということだらう。

文字通り、百寿者には「やせ型」が圧倒的に多い。

「私たち、2000年から2年間かけて現在の東京都健康長寿医療センターと共に514人の百寿者への調査を行いました。その結果、百寿者には肥満が非常に少ない」ということが分かった。

02年の国民栄養調査と比較したところ、BMI値が25以上の肥満者は70代男性で26・3%なのに対し、

百寿者の男性ではわずか7・3%に過ぎませんでした。一方で、こんな声も。人間総合科学大学の柴田博、保健医療学部長が言うには、「百寿者はやせ型が長寿というより、老化に伴い自然と体重が減ると考えるべき。血液中のアルブミンというタンパク質が減少し、筋肉や体

長生きスポーツは  
水谷山ゴルフ



のも実事。

そんな後ろ向きな気持ちは、  
を吹き飛ばしてくれるのが、  
勝田茂筑波大学名誉教授の  
言葉だ。

「これまでマスターズ大会  
で活躍する90歳代・100  
歳代の高齢者を見てきましたが、  
その半数以上は定年  
後に余暇でスポーツを始め  
た人たちです。人間は80歳  
になると、全身の筋肉量が  
毎年3%ずつ減少していき  
ます。なかでも、素早い動  
作に必要な筋力が衰える。  
ただ、適切なスポーツを取り  
入れることで、中高年でも  
筋力を維持することがで  
きる。たとえ何歳でも、始  
めるのに遅すぎることはあ  
りません」

だが、油断は禁物。中高

年人気のスポーツには落  
とし穴もある。

「たとえば高齢の爱好者が  
増えている登山は危険と隣  
り合わせ。最大の問題は運  
力の低下です。山道は急勾  
配で、足場も不安定ですか  
ら転倒事故に繋がりやすい。  
それでは長寿に結びつく

のはどんなスポーツか。

バランス能力はどんなに身

体を鍛えて個人差なく低  
下します。ですから、いく  
ら登山経験があるうと初心  
者と同様の注意が必要です。

「でので高齢者が痛めやすい  
ところへの負担も少ない。ま  
た、有酸素運動としての効  
果もあって血液の循環が良  
くなります。結果として脳  
の活性化や、動脈硬化の予  
防にも役立つのです。真剣  
としても知られるゴルフの  
危険性について説く。

「長時間かけてコースを歩  
くことは悪くないと思いま  
す。ただ、前傾姿勢を取る  
時間が長く、クラブを振る  
時に上体を大きく捻るので、  
腰への負担が非常に大きい  
のです」

こうしたケガのもたらす  
リスクは年齢を重ねること  
に増していく。東京大学大  
学院の石浦章一教授が警鐘  
を鳴らす。

「特に80歳を過ぎてからは  
極端にケガが治りづらくな  
ります。万一、歩行が困難  
になると筋力自体が戻らな  
くなってしまう」

「酒は身を滅ぼす」と、よ  
く言われる教訓に頭の痛い  
アルコール爱好者も多かる  
者研究の専門家が口を揃え  
る。しかし、意外にも高齢  
者達は飲酒の効能だ。

先の萩原氏の調査でも、  
日常的に少量のお酒を飲ん  
ぐが長寿をもたらすワケでは

「無理なく持続できるとい  
う意味でも、水泳はお勧め  
ですね。水中では浮力が働  
くので高齢者が痛めやす  
いところへの負担も少ない。ま  
た、有酸素運動としての効  
果もあって血液の循環が良  
くなります。結果として脳  
の活性化や、動脈硬化の予  
防にも役立つのです。真剣  
としても知られるゴルフの  
危険性について説く。

「長時間かけてコースを歩  
くことは悪くないと思いま  
す。ただ、前傾姿勢を取る  
時間が長く、クラブを振る  
時に上体を大きく捻るので、  
腰への負担が非常に大きい  
のです」

こうしたケガのもたらす  
リスクは年齢を重ねること  
に増していく。東京大学大  
学院の石浦章一教授が警鐘  
を鳴らす。

「特に80歳を過ぎてからは  
極端にケガが治りづらくな  
ります。万一、歩行が困難  
になると筋力自体が戻らな  
くなってしまう」

「酒は身を滅ぼす」と、よ  
く言われる教訓に頭の痛い  
アルコール爱好者も多かる  
者研究の専門家が口を揃え  
る。しかし、意外にも高齢  
者達は飲酒の効能だ。

先の萩原氏の調査でも、  
日常的に少量のお酒を飲ん  
ぐが長寿をもたらすワケでは

ないのだ。

興味深い指摘はそれだけ  
ではない。

「ギャンブルや勝負事も脳  
が高く、睡眠の質も良かつ  
た。もちろん、飲み過ぎは  
いけませんが、調査によつ  
て、酒は百葉の長であるこ  
とによってボケにくくなる。  
さらに、競馬や麻雀で勝  
った!、負けた!……と情  
緒を活性化させることも大  
事なことです」(柴田氏)  
ちなみに、先ほど登場  
頂いた山下さんも麻雀がこ  
趣味。しかも、女学校時代  
から打ち始めたというベテ  
ランだ。

「15歳の頃に叔父から手ほ  
どきを受けまして、夫や子  
供たちとも家族麻雀を楽し  
んでいました。子供が独立  
してからは止めていました  
が、72歳で膝を悪くしたの  
を機に、老後の楽しみとし  
て女学校時代の同級生と自  
宅で雀卓を開むようになり  
ました。うちも全自動では  
ないので自分で牌を積むん  
ですね。頭も使うし、指先  
の運動にもなるのでボケ防  
止に繋がっていると思いま

## ギャンブルと 老いらくの恋

○



カラオケも効果大

