

別紙資料

・高齢者のタンパク質摂取について

高齢者におけるタンパク質の摂取不足による筋肉の衰えは健常な状態から要介護状態の前兆であるフレイルという状態に陥りやすく、運動・認知機能を低下させる原因になるといわれています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると高齢者のフレイル予防の観点から十分の量のタンパク質を毎日とることが推奨されており、日本生活習慣病予防協会によると高齢者（65歳以上）の1日当たりのタンパク質摂取量の目安として体重1kgに対し1g以上摂取することが望ましいとされています。

豆腐100gから摂れるタンパク質は5gなのに対し、同量の牛肉から摂れるタンパク質は26gと豊富で調理による損失も少ないことから、牛肉はタンパク質の摂取しやすい食材といえます。

また、誰かと一緒に食事をする（共食）は、コミュニケーションをとりながら楽しく食べられるうえ、食欲が高まり、多様な食材を食べられて低栄養になることも避けられることからフレイルの予防にもつながるとされています。

・栄養士（弊社社員）によるコメント

1. 牛肉にも多く含まれるたんぱく質とその役割とは



たんぱく質は生体を形作り、生命を維持するうえで欠かせない栄養素です。酵素やホルモンなど体の機能を調節する大切な役割を果たしているため、不足すると免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、様々な病気にかかりやすくなります。

また、たんぱく質が不足すると体力・筋力も低下し、転倒等に繋がることもあります。

2. 免疫機能アップが期待できる「アミノ酸スコア」100点の牛肉



体内のたんぱく質は約20種類のアミノ酸からできていますが、このうち体内で生成できず、食品から摂取しなければならないものが9種類あり、これを「必須アミノ酸」といいます。

たんぱく質を摂取する場合は必須アミノ酸のバランスの良いものを摂ることが重要です。

「アミノ酸スコア」とは、食品中の必須アミノ酸の配合バランスを点数化したもので、この点数が100に近いほど「良質なたんぱく質」であることを示します。

牛肉に含まれるアミノ酸はバランスがよく、全てのアミノ酸が基準値を超えており、アミノ酸スコアは満点の「100」です。

植物性たんぱく質よりも動物性たんぱく質の方が、たんぱく質を多く含んでおり免疫機能をアップが期待できます。

（卵、鶏肉、鮭、牛乳などのアミノ酸スコアは「100」、植物性たんぱく質の大豆は「86」主食である米は「65」、パンなどの材料となる小麦は「37」）

また、牛肉のたんぱく質は調理による損失がほとんどなく、体内での吸収率も植物性タンパク質の84%に比べ、牛肉等の動物性タンパク質は97%と非常に優れています。

3. コレステロールは「悪」ではない？

牛肉に含まれるコレステロール（脂質）は、すべての細胞膜の構成成分であり、脳の健康にも不可欠です。

コレステロールの値は高齢者のうつ病の進行や、認知機能にも関係しています。

お年寄りの死亡率とコレステロールの研究では、コレステロール値が少し高い人のほうが死亡率も低く、認知症になる危険率は低い人に比べてほぼ半分という結果でした。

一定レベルのコレステロールは精神の健康を保つうえで必要です。さらに脳をストレスから守り、病気の発症を予防する働きもみられます。

4. 鉄分の吸収率が良い「ヘム鉄」とは

ヘム鉄は、体内でヘモグロビン生成に関わる栄養素です。

このヘモグロビンは「体内に酸素を運搬する」役割を担っており、ヘモグロビンが不足すると体内に酸素が行き渡らず、体の様々な部分で酸素不足が起き、体がだるくなったり食欲がなくなったり、動悸や息切れなどの症状が出ます。鉄分は体内で作ることができないため、食品から摂取する必要があります。

牛肉にはこのヘム鉄が豊富に含まれており、加熱調理後の残存率も高いという特徴があります。

そして、ヘム鉄は野菜などに含まれる非ヘム鉄よりも5倍以上も吸収率がよく、さらに非ヘム鉄の吸収を促進させる働きがあるといわれ、牛肉と一緒に、非ヘム鉄の栄養素を持つ野菜を食べることで、鉄分をより効率的に摂取することができるのです。