

老化予防のため適量肉魚食の勧め

厚生労働省の推計によると、日本人の平均寿命は女性85・90歳、男性79・44歳と世界に冠たる長寿国です。これは医療技術の進歩が大きく貢献しているのは間違いないですが、それ以上に日本人の食生活の質の向上が大きいと思います。しかし、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の増加は肉食中心の食生活が原因との安易な判断で、年寄りには肉類を摂らずに野菜中心の食生活が良いとの風潮が根付いています。

私たちは普段の食事の中で、肉や魚、卵や豆類、豆腐や牛乳などの食品からタンパク質を摂取しています。体内に入ったタンパク質は、一旦いろいろな種類のアミノ酸に分解され、再度そのアミノ酸を使って体の臓器や組織を作るタンパク質に再合成されます。

アミノ酸は現在までに500種類ほど確認されています。このうち人間の体に必要なアミノ酸は主に20種類です。つまり、たった20種類のアミノ酸が数個から数万個、複雑に組み合わせられることで私たちの体は作られているのです。

筋肉、血液、骨、皮膚、毛髪のほか、脳、中枢神経、遺伝子、DNA、細胞に至るまで、すべてがアミノ酸からできたタンパク質によって作られています。したがって、私たちはアミノ酸がなければ絶対に生きて行けないのです。

人体に必要な20種類のアミノ酸は、体の中で生成することができる「非必須アミノ酸」と、生成できないために、すべて食品から摂取しなければならない「必須アミノ酸」に分けられます。

3、高齢者の生理機能変化

一般には60歳の還暦を過ぎると「お年寄り」の仲間入りをしたと思われるようです。しかし、高齢者の生理機能や栄養状態は、個人差が大きく、老化の進み具合で変わってきます。

私たちの体を構成しているタンパク質に関していえば、その量の変化は合成量と分解量のバランスによって決定されます。

乳幼児から成人期まではタンパク質は合成量が分解量を上回ります。これは身体が成長する中で多くのタンパク質を必要とするからです。成人期になるとタンパク質は合成量と分解量がほぼ等しくなり、体重も安定しています。老年期に入ると老化の過程でタンパク質代謝は分解が主となり、合成は遅くなり体内のタンパク質は次第に消耗し、窒素バランスが乱れて、以下に示すような症状が出てきます。

▽ヘモグロビンの合成が減少して老人に多く見られる貧血症になる。

▽ホルモンの働きや小腸の機能が衰えて、タンパク質の吸収過程で分解が不十分となり、有効なアミノ酸量が不足がちになる。

▽腎臓の分枝鎖アミノ酸の不足によって、腎機能が低下し、

アミノ酸の再吸収に影響が出る。

▽肝臓にメチオニンが不足して肝機能が弱まり、脂肪肝がで

き易くなる。

▽脳細胞にリジン、トリプトファン、アルギニン、グルタミン酸などが不足しがちになり、老年性痴呆症やパーキンソン氏病を誘引する。

▽筋肉繊維が衰えて体力が低下し、免疫能力も低下する。

4、アミノ酸と長寿

老化の抑制や抵抗力の強化、免疫機能の亢進など、高齢者健康を維持するためには、ミネラルや糖分を含む食品の摂取が必要です。但し、免疫機能を支える基本的な物質はタンパク質であり、すべてがタンパク質から作られています。

このため人体にタンパク質やアミノ酸が不足すると、ミネラルや糖分はその機能を十分に果たすことができなくなります。いろいろな研究で、必須アミノ酸が不足すると体液の免疫反応が低下し、正常に抗体が作られなくなることが分かっています。必須アミノ酸は免疫機能において重要な働きをしているのです。

5、高齢者のアミノ酸補給

高齢者の体内総タンパク質量は青年の60〜70%まで下がります。これは筋肉の減少と関係していると思われますが、だから

と言って必要なタンパク質が少なくても良いということではありません。高齢者においては、タンパク質の合成より分解の亢進や胃酸分泌の低下によるタンパク質の消化吸収量の減少でタンパク質の需要量は逆に増加するのです。

高齢者のタンパク質摂取量は、一般的には成人期の30%増しぐらいが目安と言えるでしょう。日常の食事では体重1kgに対して1g前後がタンパク質の必要量と言われています。そのうちの3分の1程度を動物性タンパク質で補うのがよいでしょう。また、年齢によって必要なアミノ酸も変わってきますので、タンパク質を質・量ともに十分に補給することが、高齢者にとって大変重要なことなのです。

6、高齢者の理想的食事の一例

高齢者が理想的なアミノ酸補給をするために、1日のおすすめ食材の組み合わせは以下のようになります。

▽鶏卵…1個

▽牛乳…1カップ

▽果物・野菜…500g

▽肉魚類…100g

▽豆製品（豆腐も含む）…50g

▽穀物類（米、麺など）500g

▽お湯・毎食1カップ

以上は一つの目安ですが、組み合わせを工夫してバランスよく食材を利用してください。

（医学博士・薬剤師／宮本茂敏）

飲食は「オールプレイヤー」の時代！

飲食マーケットの「プレイヤー」とは誰か？飲食業界には「プレイヤー」は飲食店、サポーターは卸業者やメーカー」といった固定概念がありますが、こうした古い主従の考え方が飲食マーケットの閉塞感を生んでいるような気がしてなりません。

酒蔵もプレイヤーの地位に

これからの飲食マーケットを誰が引っ張っていくのかということ考えたとき、もちろん飲食店の作り手たちがプレイヤーの主役であることに変わりはありませんが、これまで「サポーター」という名のもとに、どちらかといえば「業者」扱いされてきた食材メーカー、酒類メーカー、各種卸業者、生産者たちの役割がここに来て大きくなってきたのではないのでしょうか。

言うまでもなく、すでに「生産者」は飲食の現場において欠かせないプレイヤーだし、最近の日本酒業態を見ても、「酒蔵」が飲食店の作り手たちと「コラボ」したような店が人気店とな



っています。

漁港や漁師のもとに出かけ

大阪を基盤に急成長している「300円均一浜焼業態」の「わい家」を展開しているブルーコーポレーション（長谷川泰三社長）は、300円のお皿に圧倒的なパフォーマンスの魚介類を載せて大繁盛店をつくり上げています。

もともと漁師だったという長谷川社長が各地の漁港や漁師のもとに出かけ、直接仕入れルートを構築することに邁進しています。300円のお皿一つひとつに「生産者の顔」が見える仕掛けです。しかも惜しみなく高級食材を相当なボリュームでも

提供できる仕組みをつくりつつあります。

いま取り組んでいるのは「伊勢海老を300円で出すにはどうすればいいか」ということとか。それを実現するには、生産者の存在がポイントであることは言うまでもありません。

イー・ピーカンパニーやブルーコーポレーションの例から導き出せることは、飲食店のミッションは「生産者をプレイヤーとしてキヤスティングし、流通の仕組みをイノベーションすることによって、総合的にプロデュースしていくこと」と言えるのではないのでしょうか。

大きくなる女性客の存在感

昨年暮れに発売された「女性のための美酒美飲」スタイル誌「Bacchanthe（バックカ

ンテ」は、酒と酒場を主役にし

飲食店のオーナーたちは謙虚になり「我が主役」の思い上がりを捨てるべし

（フーdstadiumより）

2013年2月 No.97
発行：株式会社コヤマカンパニー
〒569-0803
高槻市高槻町19番7号
tel：0120-21-0852
fax：072-683-0087
mail:web@koyama2525.co.jp

心と心をニュースで結ぶ

コヤマ新聞

THE KOYAMA SHINBUN

t o p i c s

「酒席で嫌われる40代のウザイ言動」 ワースト10

バブルをかつつた40代と、不景気のなかに入社してきたその下の世代とは、考え方や仕事のスタイルが異なります。

週刊SPA!「40代会社員のウザイ言動100」特集では、20～30代男女200人にアンケートを実施、ウザイ40代を判定してもらいました。

40代は仕事抜きのもりでも、後輩としては社内の飲み会は仕事の延長みたいなもの。冷やや

かな目で観察してるようです。

ウザさがトップだったのは、「『ローンがきつい』『子供にお金がかかる』などとぼやく」。

どこでも聞くようなぼやきだが、「自ら選んだ人生なのに、さも災難に遭ったみたいなお口ぶり」で語るのがウザい」（男・31歳／電機メーカー）とのこと。しかも、ぼやいたあとに「『独身はいいよな（笑）』となぜか上から目線」（男・28歳／印刷会社）のことも!!

また、高級車や高級時計を勧める40代の報告例も多い。

「給料が違いすぎるのをまざまざと見せつけられているようで不快」（男・25歳／不動産会社）

「若い頃から贅沢できてたんだなと思わされる。不公平だ」（男・28歳／アパレル関係）

恋愛好きも特徴的です。

「恋愛論を語り、頼まれてもいないのにアドバイス」「妻子がいるくせに『恋がしたい』と



「一杯目はビールだろ」と強要
(写真:SPA!)

●酒席でされるイヤな話題 (数字は「イヤ」と答えた人の%)

ほざく」。「40代がまだ恋愛対象になるか女子社員に確認」など。 「エンジョイしてる風なのがウザい」（男・27歳／化

▽1位／「ローンがきつい」「子供にお金がかかる」とぼやく（95）

▽2位／高級車や高級時計を勧めてくる（94）

▽3位／「もう女房となんかセックスできない」としたり顔（92）

▽3位／「独身は気楽でいいよな（笑）」と人生の先輩面をする（92）

▽3位／「早く子供作れよ」「結婚しないの？」とプライベートに介入（92）

▽6位／恋愛論を語り、頼まれてもいないのにアドバイス（90）

▽7位／妻子がいるくせに「恋がしたい」とほざく（85）

▽8位／40代がまだ恋愛対象になるかと女子社員に確認する（83）

▽9位／「若いうちにはもつと遊ばないとダメだぞ」とアドバイス（76）

▽10位／若い頃の放浪自慢（68）

データ&トピックス ●外食業界・消費者動向

「熟成肉」「ジビエ」に注目
深い味、価格も手ごろに

「熟成肉」「ジビエ」を扱う飲食店の人気が高まっている。

目新しさに加えて、価格が意外に手ごろでヘルシーという点も節約志向にマッチしている。

熟成肉は温度や湿度などを管理しながら熟成庫で数週間にわたって寝かせ、うまみや香りを引き出す。一般に熟成には赤身肉が適している。長期の乾燥に

よる目減りのほか、カビや酵母が付いた部分のトリミングが必要なため、使える肉の量は熟成前の60%にまで減る。

熟成肉をメニューに取り入れる動きは数年前から高級店を中心にじわじわ増えていた。ここに来て価格が下がり、身近な食材になりつつある。

一方、ジビエは低脂肪で鉄分が豊富とあって注目を集めている。高級食材のイメージがあるが、最近は客単価5000円以下で楽しめる店が増えた。今後一般の飲食店がメニューに取り入れる動きが加速していきそうだ。

（日経MJより）

《グルメ誌の特集紹介》

▽あまから手帖／2月号（発売中）

特集1・・・和食

名店出身者の台頭に気鋭の新店いま訪れたい、京阪神の和食店を紹介

▽dancyu／3月号（2月6日発売）

大特集・・・日本酒

▽料理通信／3月号（2月6日発売）

特集・・・続・シェフの「手仕事」

いただきます

味を深める基本の技

・「パテ」の次はこの手仕事に注目

・味を深める注目の手仕事

・ビーガンもOK!!ベジ系手仕事

・「手仕事」が楽しくなる道具ガイド

世界に冠たる日本酒

その八十七●宮水とはどのような水なのか

「宮水」とは、兵庫県西宮市の海岸近くの特定の地下から汲み上げられている地下水のこと

で、灘酒の名声を全国に広めた第一の要因といわれています。この水が醸造用水として非常に優れた水であることが発見されたのは、天保11年（1840）のことです。

当時、西宮と灘・魚崎に酒蔵を構えていた酒造家の山邑太左衛門は、西宮で造る酒の方が常に優れていることに気づきました。そこで、同じ米を使ってみたり、双方の杜氏を交代させてみたりしました

が、どうしても西宮の酒に軍配が上がりやす。そこで、西宮の梅の木蔵の井戸（梅の木井戸）の水を魚崎の蔵に運んで仕込んでみたところ、優れ

た酒ができました。

このことから山邑は、水の酒の品質を左右していたことをつきとめ、天保11年以降は灘の蔵でも西宮の水を使うようになった

優性の発見は天保11年 昭和に入り科学的解明

うになりました。そしてこの酒が江戸でも大好評を博したことから、灘をはじめとする多くの酒造家がこの水を求めるようになったといえます。

当初は「西宮の水」と呼ばれていたのが、いつの間にか略されて「宮水」となったとされます。

この水の秘密については、

井戸の深さは4～5メートルと比較的浅いものの、その直下の地層に存在する貝殻の層が、この水の性質を決定づけているといえます。

成分を分解した結果、この水には1L当たり2・7mgという多量のリンが含まれていますが、これほど多量のリンを含む水は、他のどの酒蔵地