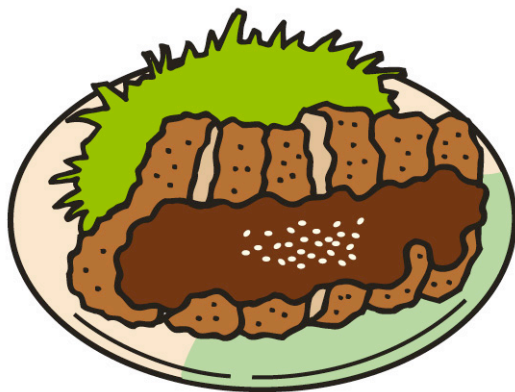


リハビリ通信 vol.13

ここでは花水木リハビリでの何気ない風景や出来事をお伝えしています。

年を取るとお肉を敬遠し、お魚やお野菜といったあっさりとしたものを好む傾向があるようです。お肉はコレステロールが高く、健康に良くないと思われているからでしょうか。でもお魚やお野菜ばかりでお肉を食べないと、逆に栄養が不足しがちになり、かえって老化を早めてしまうことになるかもしれません。



「年を取ったら粗食がいい」と思っている人は、意外と多いみたいです。お肉やコレステロールを抑える食事が必要なのは、メタボリックシンドロームに陥りやすい40代、50代の話であって、65歳以上の高齢世代ではそうした粗食は、むしろ悪影響になる可能性があります。

お肉には転倒による骨折や貧血を防ぎ、老化を遅らせる働きがあるとされています。また特に高齢者は食が細く、栄養不良に陥りやすいので、動物性タンパク質をできるだけ摂った方が良いとの事です。

そして魚に含まれる栄養素にも動脈硬化を防ぎ、老化を遅らせる働きがあるとされています。ただ含まれるたんぱく質の量がお肉にはかないません。できれば、お肉とお魚は1対1の割合で摂り、1日おきに交互に食べるのがお勧めだそうです。