

日本人の低栄養化に警鐘を鳴らす

しばた ひろし
柴田 博さん(77)

時のひと



「日本人の摂取カロリーは戦後間もない時期より少ない」。ダイエット志向、メタボ健診導入によるカロリー制限。進む低栄養状態に警鐘を鳴らす。長年の研究成果「なにをどれだけ食べたらよいか。」(ゴルフダイジェスト社)を出版した。

中高年以上の食事では食べ過ぎによる過剰栄養に注意が向けられがちだが、「健康常識を一度疑ってみては」と呼び掛ける。

2011年の日本人の摂取カロリーは1日1840キロで、1995年より1割減り、終戦直後の50年より下回る。特に若い女性や子どもの減り方が深刻だという。「タンパク質や脂肪、必要なカロリーを取っていないと、病気にかかりやすく、死亡率が上がる」

医師として東京都養育院付属病院(現・東京都健康長寿医療センター病院)に勤務していた72年に、100歳以上の食事内容を調査。すると「皆、肉などの動物性食品を食べ、野菜ばかり食べている人はいなかった」

老年医学の立場から「高齢者こそ肉を食べよう」と声を上げた。しかし、高齢者はあっさりした食事をという時代。ここ数年、やっと耳を傾けてくれる人が増えてきた。

日本が長寿国になったのは、和食と動物性タンパク質をバランスよく食べたからと主張する。

心配なのは40代、50代の男性がメタボ健診などの影響でカロリーを急に減らしていることだ。やせすぎはやや太っているより死亡率が高いともいう。札幌市出身。