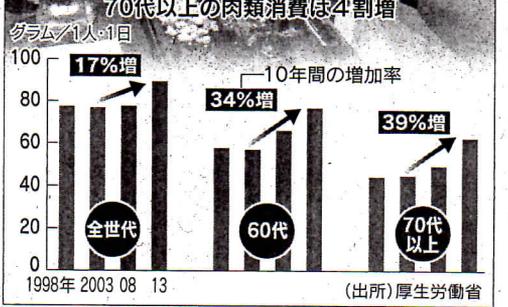


ガレんとスコープ



肉食シニア、長寿の秘訣

肉を好んで食べる高齢者が増えている。食の欧米化の先駆的世代が高齢者になり、食肉消費が日常化。魚と野菜もバランスよく食べる習慣が長寿ニッポンの秘訣でもあるようだ。

立食店で目立つ姿

東京・浅草かいわい。日曜日の昼、立ち食いステーキ店「いきなりステーキ」には若者だけでなく高齢者の姿が目立っていた。夫婦で来た65歳の男性はリブローズ(背中の厚みのある部分)300gを注文。立ったままステーキを切り、ウイスキーの炭酸割りや飲みながら口に運んだ。「肉は毎日食べる。ダイエットや健康のため糖質をとらず肉、魚、野菜をしっかりとりよつにしている」と話した。ヒレやリブローズの乱切り200gを食べた77歳の男性は、「魚のほつが好きだが健

康のため週1回は肉料理を食べる」といふ。

北海道帯広市。特別養護老人ホーム「けいせい苑」はパイベキュー大会を年2〜3回開き、入居者の誕生日祝いに焼き肉や焼きそばを楽しむことも多い。最高齢103歳の男性も肉が好んで、誕生日に焼き肉を希望して食べた。長代裕樹・介護福祉士は「管理栄養士と相談しながら、肉を含めたバランスの良い食事を心がけている」と話す。肉を食べる高齢者が元気に

2013年までの10年間で30%以上増えた。全世代平均の伸び率(17%)を大きく上回り、増加をけん引している。底流には戦後世代の高齢化がある。博報堂新しい大人文化研究所の阪本節郎・統括プロデューサーは「戦後世代の食生活は学校給食によって欧米化が進んだ」と指摘する。

給食で意識根付く

学校給食法の施行は1954年。パンや乳製品が普及。魚も肉も両方大事だという意識も根付いた。当時の小中学生はいま60〜70歳代。50年代に国内放送が始まった米テレビ番組でステーキやハンバーガーを知った世代でもある。

肉焼き総研の鈴木敏郎所長(東京農業大教授)は「肉は魚より調理しやすい。焼き肉

「魚も大事」が日本流

の値段も下がった」と指摘。肉の動物性タンパク質を構成するアミノ酸は筋肉や臓器を作るが、死亡率低下との間に相関の強いことも広く知られる。コレステロール(脂肪の一種)が脳血管疾患の予防に効くともいわれる。桜美林大の柴田博・名誉教授は「日本の長寿の要因は戦後の食肉消費の増加にある」と分析する。明治維新直後(1890年)の日本の平均寿命は37歳で、当時の年間食肉消費は1人3.7程度。平均寿命50歳以上だった米英豪などは30〜110*程度だった。

日本の食肉消費は戦後に30*を超えたと、柴田教授は動物性タンパク質の摂取量は植物性タンパク質とほぼ等しくなった段階で均衡が続き、脂肪が大幅に増えなかった。これにより日本の平均寿命は80年代に世界トップ級になった」といふ。

国連食糧農業機関によると11年の日本の1人あたり食肉

短文投稿サイトのツイッターでは、祖父母と一緒に肉を食べる話題が多数つぶやかれていた。1月5月の内容を調べたところ、「これからじいちゃんばあちゃんたちと焼き肉食べに行きまーす」「祖父の家で一切れ1千円のヒレ肉ステーキといたつづきが多かった。

さこの「昨夜は102歳のおばあちゃんの『お肉が食べたい』のクエスト」でステーキ店に行ったことを紹介

「祖父母と一緒に肉」つぶやき多数 高齢者の嗜好変化映す

する内容もあった。肉と健康に関しては「うちの父も最近急に肉に目覚めたらしいです。健康で長生きした祖父母も肉好きだった。ある程度の年齢になったら肉?なのかも?」に対し、「私の知っている元氣な90代も肉派です。やはり肉なんです。うかね」というつぶやきが続いた。人々の意識が変わりつつある。調査はNETコムオンライン・マーケティング・ソリューション(東京・品川)の分析ツール「バズファインダー」を用いた。

供給は約49*。丸紅経済研究所が1人あたり国民所得から試算したところ約70*まで増えてもおかしくないという。これに対し米やアルゼンチンは現在、同100*を超す。ただ、米国の平均寿命は79歳、アルゼンチンは76歳と80歳に満たない。肉を食べる量が増えれば必ずしも寿命が伸びるわけではないようだ。違いは食べ方にあるようだ。日本人が長寿なのは、魚も野菜も適度に食べているからだと考えられる。だが「最近、現役世代の脂肪が減っていることが気がかりだ」と柴田氏は指摘する。現役世代がシニア層になるころ、現代ニッポンの長寿の方程式を維持できるか懸念する声もある。(経済解説部 福士讓)

このコラム名は英語の「最新の(CURRENT)」と「視野(SCOPE)」に由来します。新たな時代の動きをインターネット上の話題も織り交せて読み解きます。

CURRENT SCOPE