

Section

3

サクセスフルエイジングの ための食生活実践編

健康や栄養に気を配るのは当然のこととして、なんといっても食事は楽しいに越したことはありません。生活をより豊かにし、潤いをもたらす食の現場について考え、100歳を目前に今なお現役でご活躍の精神科医、秋元波留夫さんと2005年文化勲章を受章された女優の森光子さんにご登場いただき、元気の秘訣についてうかがいました。

食育に期待されていること

高齢者をめぐる課題と「共食」がもたらす豊かな食生活

最近、“食育”という言葉を目にする機会が増えてきました。食育というと子どものためというイメージがあるようですが、食育基本法第1条に「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためのもの」と謳われているとおり、食育は高齢者にとっても重要な理念です。高齢者の食生活を豊かにするために、今、食育に期待されていることとは何でしょう。女子栄養大学教授の足立己幸先生にうかがいました。



女子栄養大学教授・大学院研究科長 足立己幸 先生

食育とは食を選択し実践できる力を育てること

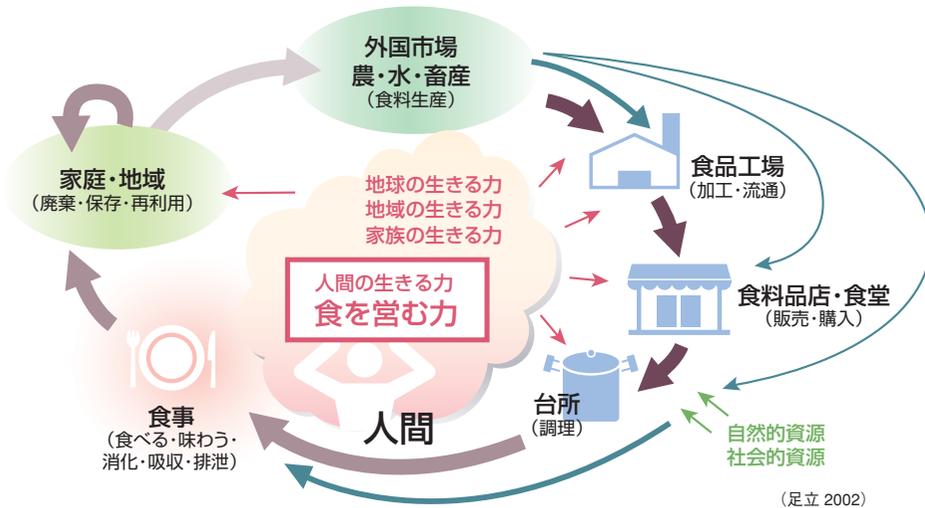
食育という言葉は比較的新しい言葉で、その定義をめぐっては各分野の専門家がさまざまな立場から意見を述べています。しかし、いまだにきちんとまとめられたものはありません。それゆえ、食育を「栄養素摂取教育」という狭い概念でとらえている人もいます。

それはたぶん、英語の nutrition education が日本語に翻訳された時、nutrition を nutrient、すなわちたんぱく質やカルシウムといった栄養素のことだと矮小化してしまった人がいたからだと思っています。しかし、nutrition というのは外からものを取り込んで分解し、代謝し、排泄し、生命活動を営むそのダイナミクス全

体を指しているわけです。

従って私は、食育を、食材の生産や輸送はもとより、人が外から食べ物を取り込み、味わい、分解し、代謝し、排泄まで含めた食の全体像(図表1「食の循環性と『食を営む力』の形成」)ととらえました。そして、「食育とは人々がそれぞれの生活の質(QOL=quality of life)と環境の質(QOE=quality of environment)のより良い共生につながるように、“食の成り立ち(育ち)”の全体像を育てつつ、その成り立ちを生かして食を選択し、実践できる力を育てること、並びにそれを実現しやすい食環境を育てるプロセスである」と定義しているのです。

図表1 食の循環性と「食を営む力」の形成



高齢者ほど自分の食や栄養、代謝について学ぶ必要がある

高齢者にとって食育はなぜ必要なのでしょう。

第一に、高齢者はこれまでずっと「控えめな食事がいい」とされてきました。これには、控えめな食事を前面に出して指導してきた栄養学関係者にも責任があると思っています。しかし、高齢者といえども新陳代謝はしているわけで、新陳代謝の終わりは死を意味しています。新陳代謝の速度は子どもの時は非常に速いのですが、17歳ぐらいをピークにだんだん緩やかになり、高齢者になると速度が遅過ぎて変化が見えないだけです。例えば、年をとると肌のシミがなかなか取れないというのもそのせいです。

しかも高齢になると内臓機能が低下してきて、何かと故障しがちになります。すると、食べ物を消化、吸収する際の生理的ストレスが多くなり、その分、体にかかる負担も大きくなります。さらに、若い時は暴飲暴食したり食べ方を誤ったりしても体がいち早く調節してくれますが、高

齢になるとそれが難しくなってきます。しかも、変化していきます。ですから、高齢期ほどどんな食べ物をどのぐらい食べた方がいいのか、自分の体にとってちょうどいい量や質、栄養や代謝についてきちんと勉強する必要があるわけです。

ところが、高齢期の栄養の特殊性や食べ物を取り込み排泄するまでのダイナミクスの特殊性は、栄養学でも医学でも実はまだよくわかってはいません。なぜなら、栄養学は成人を対象とし、成人を“実験台”として発達してきたからです。

よくわかっていないのに、最近は情報だけが一人歩きし、例えば抗酸化物質だけがクローズアップされ、体にいいという話になる。しかしそれは、高齢者を“人体実験”して得た結果でない場合が多くあります。ですから、高齢者ほど最新の確かな情報を得て、自分にとっての適量をふまえ、常にセルフチェックを行い、食を選択する力が必要になってくるわけです。

高齢者に課せられた食の体験を次の世代に伝承する責任

第二に、ひと口に食の全体像といっても子どもは子どもの発達段階に応じた全体像があり、成人には成人の、高齢者には高齢者の全体像があるわけです。

しかも高齢者の場合はそれまで生きてきた膨大な経験があるので、例えば農業に携わってきた人は農業に、主婦として過ごしてきた人は家庭に、地域の食文化を大事にしてきた人は地域に……というように、それぞれ自分が深くかかわった部分が独自の全体像を構築しているはずです。

経験豊かな高齢者は、それぞれの全体像を死にいたるまで育て続け、食について未経験な人たちや、自分とは異なる環境にいる人たちに「自分の食はこうだ」というものを反省も含め、提示していかなければなりません。それは、次の世代のために高齢者に課せられた責任といってもいいでしょう。

第三に、現在の高齢者は幼少期から成長期にかけて、戦争によるどん底の食糧難を体験しています。やがて高度経済成長の中で食べ物がかんたん豊富になってきて、家庭の食卓

はそれほど豊かではないにもかかわらず、マーケットには食料が溢れ、飽食と呼ぶにふさわしい状況を呈してきました。そうした中で成人し、子どもを育て、今また孫の世代とかがわりながら暮らしているわけです。

従って日本の高齢者は、一個人が半世紀にわたる貧食から飽食までを経験し、さらに過食を反省する時期も体験した、世界でも非常にまれな事例ではないかといわれています。これほど早いスピードで経済が成長し、社会の状況が変化した国は他に例がなく、この先もないかもしれないからです。

だからこそ、日本の高齢者は自分の人生の中で体験してきた食の歴史や経験をオープンにし、次の世代に伝承していく責任があるわけです。それは、個人レベルの伝承もあれば家庭内での伝承や地域での伝承もあるでしょう。その伝承方法として、誰にでもできる一番簡単な方法は、誰かと「食事を共にする」ということです。しかも、誰かとの共食には高齢者の元気の源となる不思議な力が潜んでいることもわかってきたのです。

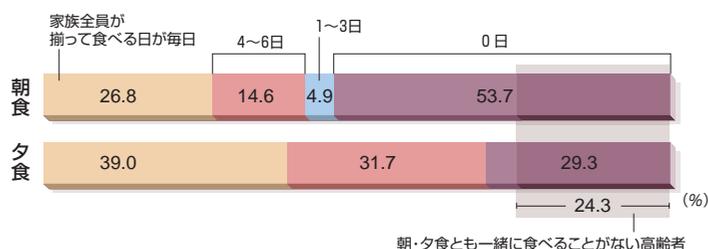
「孤食」「ひとり食べ」「高齢者世帯」には食事内容に偏りが

以前、高齢者と若者は体も労働も違うのだから、別々の食事がいいといわれ、食事指導などもそうした方向で進められがちでした。し

かしそれでは家族がバラバラになるのではという懸念を感じていました。

そこで今から30年ほど前、神奈川県大井町

図表2 家族が揃って食事をしている世帯



で60歳以上の高齢者のいる41世帯を対象に、1週間にわたり家族全員の食事調査を行いました。それぞれが食事をした時刻、場所、食物の内容(料理名、材料名)などを記入する「1週間の食事カレンダー」と呼ぶ調査票をつくり、調査を行ったのです。

その結果、家族が揃って食事をしている日が「毎日」は朝食で26.8%、夕食で39.0%に留まり、逆に1週間中「0日」は朝食で53.7%、夕食で24.3%でした。また、朝、夕共に「0日」の世帯は24.3%で、この世帯の高齢者たちは食生活全般にわたり問題点が多いことも明らかになりました(図表2)。

すなわち家族と一緒に食べているグループ、家族と別々に食べているグループ、高齢者だけの世帯、ひとり暮らしのグループに分けた場合、栄養素のバランスが一番うまく取れていたのが家族と一緒に食べている「共食」グループでした。逆に一番問題が多かったのが、家族と別々やひとり暮らしのいわゆる「孤食」、「ひとり食べ」と呼ばれるグループでした。また、高齢者だけの世帯にも同様の問題があることがわかりました。問題のあるグループに共通していたのは、「控えめの食事が美德」という価値観の中で自分の好きな物だけ食べていたので、食事内容が偏っていたことです。

高齢者を元気にする「共食のすすめ」

誰かと食べる「共食」が高齢者の健康や生活の質の向上に大きく貢献していることは明らかです。では、共食には具体的にどのような効果があるのでしょうか。また、共食をすすめるにはどうしたらいいのでしょうか。社団法人・すこやか食生活協会が主催した「共食フォーラム」で提案した内容は以下のとおりです。

キーワード 1

誰かと一緒に食べましょう
食べるチャンスを増やしましょう

確かに、ライフスタイルの変化で独居世帯や高齢者だけの世帯は増加の一途をたどっています。しかしその反面、別居している子ども、親戚や友人、仕事や趣味の仲間との共食が多くなっていることも事実です。図表3はある高齢者の共食状況を表した「共食マップ」ですが、この表からも仲間や友人との共食状況がうかがえます。あなたも、自分自身の「共食マップ」をつくり、共食のチャンスを積極的に増やすようにしましょう(図表4)。

キーワード 2

おしゃべりは最良の調味料

共食の多いグループでは男女共に、「食事がとてもおいしい」、「とても楽しい」、「とても待ち遠しい」という意見が聞かれます。家族や友人とのコミュニケーションが食事をおいしく楽しいものに行っていることがうかがえます。

キーワード 3

一緒に食べると、おかずも味も広がります
栄養バランスも良くなります

共食の機会が多い人は、少ない人に比べ食事の栄養素バランスが良好で、不足しがちな栄養素もしっかり摂取しています。共食をすると「主食、主菜、副菜」の3種が揃う比率が高くなるので、栄養面でも味の面でも格段に良くなるからです。

キーワード 4

伝え合いましょう、一緒に食べる楽しさを

共食は心身の健康を良好にするだけでなく、人間関係も良好にします。元気でいきいきと暮らす高齢者は、次世代に自らの知恵や技法や熱意を伝える重要な役割を担っています。それは地域を支える力となり、地域の活性化にも影響を与えるでしょう。

キーワード 5

地域で共食をすすめるための
積極的な食環境づくりを

レストランは、共食を支える大きな担い手のひとつです。高齢者にとって入りやすい。メニューがわかりやすく読みやすい。量、味、

図表3 Tさんの共食マップ



食べやすさなど、調理に高齢者に対する気配りがある。雰囲気がいい。出会いの場、溜まり場と思える親しみがある。地域にこうした食環境の整ったレストランが増えるよう、食環境づくりにも貢献していきたいものです。

共食が多い人ほど、食べることはもちろん、食事の準備、調理、食情報の交換といった食行動全体が豊かになる傾向にあります。今の高齢者はいまだに男女の役割分担が顕著な世代ですが、男性諸氏にはぜひ、食べるという行為だけでなく、献立を考えたり、買い物や調理をしたり、後片付けをしたり、食の情報を交換したりといった食全体にもかかわって自己表現・自己実現をしてほしいと思います。

共食は高齢者の食生活を豊かにするだけでなく、高齢者自身が地域の中で情報の発信者となり、社会貢献の担い手となるきっかけをもたらしてくれることでしょう。

図表4 あなた自身の「共食マップ」を描いてみましょう
1週間から1カ月分を記入すると食事の様子がよくわかります

記入者名： _____ 記入日： _____ 年 _____ 月 _____

食事の場所		自宅	別居子や 親戚の家	地域の 公民館・集会所 など	学習センター、 医療・保健・ 福祉施設など	学校 職場	食堂 レストラン	旅先 など	他
家 族	同居者 () ()								
	別居子・家族 () ()								
	親戚など								
友人・ 知人	隣近所・ 地域の人								
	同好会・ 学習サークル の仲間								
	仕事・ ボランティア 活動の仲間								
	元職場の 仲間								
	同窓会の 仲間								
他	他								

記入マーク
  ほぼ毎日
  3回以上/週
  1回以上/週
  1回/月

●あだち・みゆき

東北大学農学部卒業。保健学博士。管理栄養士。東京都衛生局技師などを経て現職。オーストラリアのカーテン工科大学公衆衛生学部客員教授。日本生活学会会長、日本公衆衛生学会理事。農水省畜産振興審議会委員などを歴任。『栄養の世界——探検図鑑』（全4巻、今和次郎賞受賞）、『65歳からの食卓』など著書多数。

秋元波留夫

きょうされん顧問・精神科医

さん



AKIMOTO HARUO

100歳を目前に今も現役で活動できるのは
 きっとお肉を食べているおかげだね

秋元波留夫先生は、明治、大正、昭和、平成と、1世紀にわたる社会の変遷をくぐり抜けてこられ、2006年1月には100歳を迎えられます。今なお幅広く各方面でご活躍中の秋元先生に、元気の源についてお話をうかがいました。

好物はステーキ。毎日でも食べたいね

昭和初期以来、長年にわたり日本の精神医学会をリードしてこられた秋元先生は、90歳を過ぎてからも次々と専門書を刊行するほか、障害者の方たちの社会復帰に尽力されています。

いったいどんなお話が飛び出すのかと、緊張の面持ちでいたところ、開口一番、「僕はね、肉は大好きだけれど、魚だって好きだよ(笑)」。茶目っ気たっぷりの飄々としたお話しぶりに、張りつめていた気持ちもすっかりほぐれました。

秋元先生は、肉の中でも特に牛肉がお好きで、すき焼きについては忘れがたい思い出がおありだそうです。

「子どものころ、小石川にあった東京高等師範学校の構内に住んでいてね、父親は漢詩をつくるのが好きだった。漢詩の題材を探しに、僕らチビを連れてはよく下町に出かけ、散策の途中、料理屋に連れていってもらった。銀座の天ぶら屋“天金”や、本郷真砂町にあった、すき焼きの“江知勝”。当時、すき焼きは

■あきもと はるお

1906年(明治39年)長野市生まれ。精神科医。東京帝国大学(現東京大学)医学部卒業。金沢医科大学(現金沢大学医学部)教授、東京大学医学部教授、東大病院院長、国立武蔵療養所(現国立精神神経センター)所長、都立松沢病院院長などを歴任。現在、日本精神衛生学会会長、日本精神保健福祉政策学会会長、社会福祉法人ときわ会、社会福祉法人あけぼの福祉会、社会福祉法人きょうされんの各理事長を、また、きょうされん(旧共同作業所全国連絡会)顧問、金沢医科大学客員教授を務める。著書は『異常と正常』『心の病氣と現代』『失行症』『精神障害者リハビリテーション』『実践精神医学講義』『刑事精神鑑定講義』など多数。2005年9月に『99歳精神科医の挑戦』を出版。



これまでにお書きになった本の数は30数冊。執筆意欲は100歳にしてさらに旺盛、2006年には3冊の新著が出版の予定です。

ぜいたくだったから、きっとチビたちを喜ばせたかったんだろうね」

またステーキも、「毎日でも食べたいよ」というほどの好物。「ただ、毎日食べていたら、破産しちゃうからね(笑)」。

自宅から近い、成城にあるステーキハウス“ポレール”がお気に入り、「肉屋さんがやっているの、おいしいよ。最近、150gだと少し多いので、ヒレのいいところを100gぐらい」召し上がるそうです。

AKIMOTO HARUO
お肉に乾杯

肉に含まれるトリプトファンが セロトニンを増やす

「これまでは、年をとったら粗食がいいと言われることが多かった。しかし、僕もそうだが、高齢になってもピンピンしている年寄り、やっぱり肉を食べているよ」

最近の研究では、高齢者は野菜や魚だけでなく、肉も食べたほうがよいとされています。まさにそれを実践されてこられたのが秋元先生といえるでしょう。

肉にはトリプトファンという必須アミノ酸が多く含まれていますが、トリプトファンは、

うつ病を防ぐ働きのある脳内の神経伝達物質セロトニンの原料となります。

「このごろうつ状態の人が増えているようだね。治療に用いる抗うつ剤というのは脳内のセロトニンを有効活用する薬なんだが、薬でセロトニンを増やすことはできない。ところが肉に含まれているトリプトファンは、そのセロトニンをつくる訳だからね。僕は理屈ではなく、好きだから、うまいから食べているんだが、理屈があとからついてきたとい

うことかな」

セロトニンは、精神を安定させる働きがあるほか、睡眠や食欲、内分泌といった、実にさまざまな身体機能にかかわっています。

「ただ肉を食べればいいというのではなく、やはりおいしく食べることが大事。すき焼きパーティのように、仲間と一緒に食べると、脳も活性化するし、食欲がわき、消化にも役立つ。肉にはそういうふうに、みんなで楽しめる要素もあるんだね」

睡眠前の1～2時間に

いいアイデアが浮かぶ

「年をとってくると、夜の眠りが浅くなって、朝早く目覚めるというが、僕はだいたい10時間ぐらい寝られるので、体がよく休まり、大変ありがたいと思っている」

睡眠前の1～2時間は、その日にあったことや、明日のスケジュールなどを考え、い

いいアイデアが浮かぶことも多いそうです。

「枕元に紙と鉛筆を置いてあるので、なにか思いついたらすぐメモをする。眠ったら忘れちゃうからね。アイデアが浮かんで、ああ、これだ!って思うんだが、翌朝になったら、なあんだ、あんなこと、ってい

うこともよくある(笑)。まあ、思いつきだからね。でもそうやって思いついたことで、ずいぶん役に立ったこともあるんだよ」

起床がゆっくりなので、秋元先生の食事は1日に2回です。朝食は10時か11時、パンにサラダまたは果物、そし

1週間の食事メニュー

	朝食	昼食(おやつ)	夕食
日 曜日	トースト、サラダ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース、チーズ	バナナ、和菓子、紅茶	鰻わっぱめし、フルーツ
月 曜日	トースト、フルーツ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース	おもち、紅茶	冬瓜と鶏、春雨のスープ煮込み
火 曜日	トースト、サラダ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース	ゼリー菓子、紅茶	ステーキ、温野菜、スープ、ポテト
水 曜日	トースト、サラダ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース、チーズ	卵焼き、コーヒー	とんかつ、生野菜、みそ汁、ごはん
木 曜日	トースト、サラダ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース	焼き菓子、紅茶	卵とじ丼、みそ汁
金 曜日	トースト、サラダ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース、ゆで卵	パウンドケーキ、コーヒー	厚揚げ、納豆、おひたし、ごはん
土 曜日	トースト、サラダ、ミルク、ヨーグルト、野菜ジュース	バナナ、クッキー、コーヒー	ステーキ、温野菜、スープ、ポテト

管理栄養士 牧野直子 先生から
ひとこと



頭脳の動きを維持するうえからも理想的な食生活ですね

主菜には肉、魚、大豆製品などたんぱく源が欠かさず取り入れられ、野菜などの副菜と上手に組み合わせられていて、とてもバランスのとれたメニューですね。肉がお好きということは噛む力がいつまでも衰えず、体全体の健康に好影響を及ぼします。毎朝必ずヨーグルト、牛乳を召し上がっていますが、腸内の環境を良好に保つだけでなく、カルシウムを効率よく摂取するとてもいい習慣です。秋元先生は今でも長時間頭脳を駆使なさっているようですが、昼食代わりのおやつに甘いもの(糖質)をとっているのも、脳に栄養を補給するうえで理想的ですね。

て乳製品を必ず召し上がります。昼食はとらずに、3時ごろにおやつのようなものですませるとのこと。夕食は毎日7時。1週間のうち3～4日は肉料理が食卓にのぼります。肉

と一緒にサラダなどの野菜類、パンやごはんといった炭水化物も、バランスよく食べることを心がけていらっしゃいます。

秋元先生の元気の秘訣は、

肉食を上手に取り入れたバランスのよい食事と、十分な睡眠にあるようです。そして眠りにつく前の短い時間が、ウィットに富んだ楽しいお話の源になっているのかもしれません。

5台のパソコンを駆使し

執筆にいそしむ



秋元先生は、金沢大学や東京大学医学部の教授を経て、東大病院長、国立武蔵療養所（現国立精神神経センター）所長や、都立松沢病院院長などを歴任され、精神科医として数々の歴史的な事件にも立ち合っていました。

そして今も、障害者の方たちの社会復帰を支援する社会福祉法人、3団体の理事長を兼務され、「できる限りの援助をしたいので、週に2日ほどは出かけている」と、現役のご活躍です。

家にいらっしゃる日は、「自分の思っていることを書き残

書斎に居ながら世界中と交信できるインターネットで世の中が広がるね。

しておきたいので、パソコンと格闘している(笑)」

パソコンを始めたのは、なんと88歳だというのですからビックリしてしまいます。現在は5台(!)のパソコンを駆使し、朝食前に1時間、午後は3~4時間、そして夕食後も2時間ほど、書斎で仕事をされています。

「インターネットは居ながらにして世界中と交信でき、世の中が広がるね」と、著作の執筆や原稿の整理、資料の検索などにいそしんでおられます。

また毎年のように本を出版され、2005年9月には最新刊『99歳精神科医の挑戦——好奇心と正義感』を出版されています。

ご両親のなれそめから、愛されて育った子ども時代、青春を謳歌した高校時代、大学の恩師のお話。さらに治安維持法や帝銀事件、新興宗教の教祖についての考察など、風評に惑わされず、精神科医の目で見、感じたことが記され



秋元先生のお気に入りのお店は成城駅前のステーキの館「ポレール」。お好みは上和牛ヒレ・ステーキです。

ていて、実に興味深い内容となっています。

人とのつながりを大切にされ、今も若い人たちと一緒に障害者の社会復帰運動の先頭に立たれている先生に、100歳まで元気で暮らす秘訣をおたずねしました。

「僕は、長生きしようと思ったことはないんだ。だから特別なことはしていない。しかしこの年になっても、まだ話を聞きたいと、講演会に引っ張り出されたりする。こうしてやられているということは、これもお肉さまのおかげかね(笑)」

AKIMOTO HARUO

お肉に乾杯

女優
森光子
さん



MORI MITUKO

■もり みつこ

1920（大正7）年5月9日、京都市生まれ。府立第一高等女学校在学中の35年に、従兄弟で映画スターの嵐寛寿郎率いる寛寿郎プロの『春霞八百八町』で映画デビュー。戦後、大阪にて喜劇女優として再出発、着々と活躍の幅を広げ、53年にNHKの実験放送『簪（かんざし）』でテレビ初出演。58年に『花のれん』で芸術座の初舞台を踏む。以後、数々の菊田一夫演出作品に出演し、61年には『放浪記』で芸術祭文部大臣賞を受賞。以降も主役“林芙美子”を演じ続け、04年に前人未到の上演1700回を達成。79年『おもろい女』での芸術祭大賞のほか、92年の勲三等瑞宝章、98年の文化功労者、名誉都民顕彰、05年の文化勲章をはじめ、数々の栄誉に輝く。

写真提供／東宝株式会社

お肉が大好き！
ほとんど毎日いただいています！

1961年初演から続く『放浪記』で文化への貢献が認められ、文化勲章を受章した森光子さん。85歳で座長を務め、広く社会に喜びを与えている功績は叙勲の条件として余りあるものです。

舞台に、テレビに、いつもはつらつと輝いている森さんに、元気と若さの秘訣をうかがいました。

先日、文化勲章をいただきましたが、嬉しいとか、素晴らしいとか、当てはまる形容詞が見つかりません。頂戴できるご褒美は個人のものではないと思いつけてまいりましたが、今回もその気持ちがとても深くございます。特に舞台はスタッフ、共演者の方々と一緒に作り上げ、ご覧になるお客様がいらして初めてご褒美が頂戴できる訳ですから、なんだか申し訳ない気持ちもいたしました。長い下積み時代を経て、今ではたくさんのお客様がドラマや芝居をご覧くださいます。そのために今回の評価をいただけたとしますと、大きな味方が客席においでになると、本当に心強く思っております。



【放浪記】

トレーニングとお肉が元気の源！

『放浪記』は初演から1795回も演じさせていただきました。2006年で45年になります。8年程前から、舞台の体力づくりと健康のために筋力トレーニングを続けているんです。毎日、朝晩にヒンズースクワットを150回、エアロバイクもこいでいます。結構きついのですが『放浪記』での“でんぐり返し”はやめたくないですから。また、お肉が大好きで、毎日必ず食べています。パワーの源はお肉とトレーニングかもしれませんね。

さまざまな出会いに感謝

実家が京都の三条木屋町で「國の家」という貸し座敷を開いておりました。母が亡くなった時に、従兄弟の俳優・嵐寛寿郎に誘われて芸能界に入り、時代劇の娘役などで映画に出るようになりました。

戦後、出演した大阪の舞台を菊田一夫先生が見てくださったことがきっかけで、翌年の暮れに芸術座の舞台に出していただき、以降は東京を中心にお仕事をするようになりました。はじめのころは、芸術座に1年のうちに11カ月も舞台に立ったこともございました。

舞台の合間には、テレビやラジオ、映画にもたくさん出演しました。1965年に先代の中村勘三郎先生とご一緒させていただいた単発のドラマ「時間ですよ」が、70年からシリーズ化され、かなりの長寿番組になりました。“松の湯”のおかみさんを演じながら、多くの俳優さんと出会い、家庭の温もりのようなものをドラマの上で感じることもできました。「時間ですよ」でのさまざまな出会いには本当に感謝しております。

舞台は大変、 でも面白い



「おもろい女」



「放浪記」

文化勲章のご内示のお電話を頂戴した時は『ツキコの月 そして、タンゴ』の稽古に励んでおりました。3、4年前、山下達郎さんと奥様の竹内まりやさんに、私が毎夜、お月様に手を合わせていること、小さなころからタンゴが好きなお話を申し上げたところ、お2人が『月夜のタンゴ』という歌を書いてくださったんです。たまたま、歌をお聴きになった伊集院静さんが、ツキコという女優の半生を書いてくださり、そのご本を栗山民也さんに演出していただいたのが『ツキコの月〜』です。あらためてレコーディングをし発売した『月夜のタンゴ』が、何とオリコンチャートにランクインとなりました。歌手を目指して挫折したこともありましたが本当に嬉しかったです（笑）。

舞台では、弟役の東山紀之さんと一緒にタンゴも踊らせていただいたんですよ。久しぶりに新作の舞台に取り組ませていただき、大変でしたが楽しい経験となりました。これからも新作の舞台に挑戦し続けていきたいですね。



「放浪記」



「ツキコの月 そして、タンゴ」 「ツキコの月 そして、タンゴ」



「すき焼き」で体も心もパワーアップ!

私は、ステーキ、カツレツに親子丼、何でも好き嫌いなくいただきますが、特に好きなものはすき焼きです。日本がこんなに豊かではなかった子どものころ、月に一度だけすき焼きをいただけるのが、とても楽しみでした。あの甘美な匂いと味は、いまだに忘れることができません。今でも舞台の公演中に、楽屋で裏方さんや共演の皆さんと一緒に「すき焼き会」を行うことがあります。稽古の後、大切な仲間の皆さんと、同じ鍋をつつきながら楽しくお話をするのは、私にとって本当に大切なひと時。疲れも吹き飛んで、また明日も頑張ろう!と元気になれます。体だけでなく、心のパワーももらえるのがお肉料理なのかもしれませんね。





私は体は小さいのですが、
体力には自信があります。
若い人に負けずに、
結構いただいています。

MORI MITUKO

お肉に乾杯[★]

* 1週間の食事メニュー *

	朝食	昼食
日 曜日	トースト、スクランブルエッグ、温野菜、チーズ カフェ・オレ	チョコレート、くずきり、クッキー、コーヒー
月 曜日	トースト、オムレツ、温野菜、サラダ、果物 カフェ・オレ	チーズケーキ、果物、コーヒー
火 曜日	トースト、目玉焼き、牛乳、サラダ、温野菜、果物	オレンジデニッシュ、ジュース
水 曜日	トースト、オムレツ(バセリ)、サラダ、温野菜 ジュース	シュークリーム、コーヒー、果物
木 曜日	おにぎり、だし巻き卵、味噌汁、ひじき、お新香	果物、チーズケーキ、カフェ・オレ
金 曜日	トースト、目玉焼き、サラダ、温野菜、カフェ・オレ	果物ゼリー、ジュース
土 曜日	焼うどん、ココット、ジュース	水羊かん、日本茶



日曜日



火曜日



月曜日



水曜日



木曜日



金曜日

夕食

親子丼、なすの梅のせ、水餃子、とろろ汁、ほうれん草お刺身

豚肉ピリ辛炒め、アサリ素麺、サラダ、ごはん
なすのチーズのせ、豆腐（大根おろしのせ）
お新香、味噌汁、果物

牛肉オムレツ風梅のせ、トマトスープ、ごはん
なすの煮びたし、ほうれん草ナムル、手づくり豆腐

牛肉すき焼き、イカとモズクの天ぷら、ごはん、卵
小松菜の煮びたし、なす焼き、サラダ、きのこのスープ

牛肉ステーキ、大根とヤリイカの煮付け
里芋、ワカメスープ、梅ごはん

牛肉（焼肉）、トマトスパゲティー、なす田楽
深川めし（アサリ）、モズクスープ、サラダ

牛肉（カツレツ）、手づくり豆腐、ごはん、コールスロー
長芋チーズ、スパゲティーバジリコ、お吸いもの



土曜日

管理栄養士 牧野直子 先生から **ひとこと**

何時間も演技する舞台でのパワーを生む
上手な食生活ですね

まず、主菜の肉料理に変化があるのがいいですね。どうしても、高齢になると自分の好みの料理、味付けに偏りがちになるものなのです。肉は赤身が多く、鉄分が貧血を防いでいて、運動量の多い生活を維持するのに役立っています。もちろん、主食の炭水化物も毎日しっかりとられていますね。また、卵を毎日いただいておりますが、1日1個程度は、健康診断などで特に問題のない方はコレステロールの心配はありません。そして、特徴的なのは、副菜の種類が多いことです。芋、豆腐、海草、きのこ、色の濃い野菜、薄い野菜、魚はあまりありませんが、イカ、アサリもあり必要な栄養素がバランスよく含まれています。とても良いメニューですね。

肉や牛乳・乳製品でアクティブに生涯現役を目指そう!

やがて100歳になられる秋元波留夫さんの輝くばかりの笑顔とウイットに富んだお話。テレビに舞台に活躍し、2005年の文化勲章を受章された森光子さんの弾けるような魅力。ぜひともお手本にしたいお2人の元気の秘訣は、前向きな生き方と、“お肉大好き”でバランスのとれた食生活にあるようです。



「60歳を過ぎたら健康のため魚を増やして肉をやめる」などと考える人がいますが、そこには何の根拠もありません。人間が摂取するたんぱく質は、人間の体に近いものほど良いことがわかっています。育てば成体になる卵、それだけで育つ牛乳、そして人間の体に近い肉が、たんぱく質としては完全に近いといえます。



特に肉は、体の組成に欠かせない3種類の脂肪酸(飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸)をバランスよく備えています。高齢だからとコレステロールを気にして肉を制限する必要はないのです。長生きしている人は、若いころからの食をあまり変えていない、牛乳や肉を積極的にとっているというデータもそれを裏付けています。また、多種多様な食品をとる高齢者ほど生活機能が損なわれないことも調査でわかっています。



どうやら、情報をしっかり見極めつつ、何ごとも前向きに、が老化予防の決め手のようです。「あれもしない」、「これは食べない方がいい」ではなく、「あれにチャレンジしたい」、「これも食べてみよう」というポジティブシンキングを心がけたいものです。

円熟の美しさという理想を追い求めて……

もちろん加齢によって、老眼は進み、動作はやや緩慢になるなど体力的な衰えは止めることができません。でも、うれしいことに一般的には言語能力は落ちないどころか、判断力や英知といった知の力は、経験を重ねるほどに磨きがかかり、老年期には円熟の域に達するということです。つまり心身の総合力は、高齢期であってもそれほどダメージを受けないと考えていいのです。



高齢社会というと、介護や医療問題がクローズアップされ、悲観的なイメージばかりが先行しています。しかし、これはある一面を見ているに過ぎません。東京都のデータでは、要介護・支援高齢者は10数%で、寝たきりや認知症の障害高齢者は5%程度に留まっています。つまり、8割以上は元気な高齢者というわけです。高齢者人口そのものは増え続けていますから、障害高齢者数は増えますが、元気高齢者はそれ以上に増えるということになります。



実際、周囲を見渡すと、食べ歩き、旅行、登山、絵画や書道、社交ダンス、スポーツなどサークル活動やボランティア活動などを活発に行っているお年寄りの姿を多く目にするすることができます。80歳、90歳の陸上ランナーなどシニア・アスリートがマスコミを賑わしたりもしています。



社会参加をしている高齢者が元気なことは、介入研究でも明らかにされています(22ページ参照)。老人クラブに加入した人と未加入の人を比べてみると、体の栄養状態を示す物差しとして使われる血清アルブミン値が加入者で高くなっていたのです。しかもアルブミン値が高い人ほど老化度の目安になる歩く速度が衰えにくいこともわかっています。



老化を止めることはできなくても、遅らせることができるのです。食べる、遊ぶ、学ぶ、交流する、人の役に立つ、好きなものを探す、新しいものを創造するといった知的で能動的な生き方、目的意識や生きがいを持って、誰も経験したことのない新しい海に漕ぎ出しましょう。



「若いものも美しい。しかし老いたものは若いものよりもさらに美しい」(ホイットマン・アメリカの詩人)



おわりに

『成長期の食生活』、『ミドルエイジの食生活』そして『高齢者の食生活を考える』という本冊子が3年にわたって連続的に発刊されました。ヒトの生涯を3段階のステージに分けて、食肉と健康を中心とし関連する諸問題が取り上げられ、多くの貴重なご教示とご示唆をいただいております。

平成17年6月、食育基本法が公布されました。望ましい知育、徳育、体育実現のための基礎教育として食育を位置付けておりますが、これは全生涯にわたる課題であります。高齢者を対象とした本冊子のもとより、成長期とミドルエイジの食生活をまとめた昨年と一昨年発刊の上記2冊子も食育推進に寄与する内容と確信いたす次第です。

本冊子は「食肉と健康に関するフォーラム」委員会に設置された編集委員会によって編集されました。座長として本冊子の取りまとめにご尽力を賜った藤巻正生先生はじめ編集委員の先生方、財団法人日本食肉消費総合センターの関係各位に厚く御礼申し上げます。

平成18年1月

九州大学名誉教授

深澤利行