

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 8 月 22 日 発行



お肉の栄養と健康



健やかな毎日を送るには栄養と運動が大切です。お肉を食べると肥満になる、コレステロール値が高くなるなど、ネガティブな情報を聞くこともありますが、実際にはお肉は栄養が豊富で、健康に欠かせない食品です。

最近、高齢者の間で「新型栄養失調」が増えています。これは食事の偏りが原因で起こるもので、2020 年の厚生労働省の調査によると、70 歳以上の 5 人に 1 人が新型栄養失調に当てはまるそうです。理由の 1 つには、若い頃に比べてお肉などの動物性食品の摂取量が減ることが挙げられます。動物性食品を十分に摂らないと、血液中のたんぱく質の量が減ってしまい、栄養失調や心臓病、脳卒中のリスクを

高めてしまいます。また、加齢とともに栄養素の吸収率が悪くなるため、以前と同じ量を食べていても栄養が自然と不足してしまう可能性があります。

【骨粗しょう症を予防】

骨粗しょう症は骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気で、カルシウム不足や運動不足、女性ホルモンの減少など、さまざまな要因によって発症します。人間の骨は、新しい骨を作る「骨代謝こつたいしゃ」を繰り返しています。カルシウムだけを摂取しても骨を丈夫にすることはできません。カルシウムを効率よく吸収して骨代謝を促すには、ビタミン D やリン、マグネシウムなどのミネラルやたんぱく質

などが必要となります。骨粗しょう症予防には、お肉などの動物性食品をはじめ、様々な食材をバランスよく摂ることが重要です。また、骨に適度な刺激を与えると、骨密度が高まり、骨を強くすると言われます。週に1～2時間程度、運動するよう心がけましょう。

【セロトニンでうつ病を予防】

うつ病は、神経伝達物質のセロトニンと大きな関わりがあると言われてます。セロトニンは脳内神経伝達物質の1つで、精神を安定させる働きがあり

ます。セロトニンの原料となるのが、必須アミノ酸の1つであるトリプトファンで、お肉に多く含まれています。うつ病予防には、お肉などの良質なたんぱく質を摂取してトリプトファンを十分に補うことが重要です。また、太陽光や睡眠、運動などもセロトニンの分泌を促すと言われています。

大人の場合、1日に必要なたんぱく質の量は約60gと言われています。お肉を食べるなどして、バランスの良い食事と、適度な運動で健康を維持しましょう。

ご意見・ご質問等ありましたら、 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）
担当者までお問い合わせ下さい。

TEL:052-950-3220

FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD