

九州女子大学 巴美樹 教授 令和 8 年度 北九州市立年長者研修大学校 穴生学舎研修「若く老いるための栄養学」

北九州市は、高齢者の生きがい、健康、仲間づくりと社会参加の促進を目的として年長者研修大学校（指定管理者：北九州市社会福祉協議会）を設置しています。「穴生学舎」では、入学対象年齢60歳以上、15コースに約500名の高齢者が学んでいます。今回、「穴生学舎」所長より九州女子大学 巴美樹教授へ依頼があり、4月21日、10時～12時の2時間、45名を対象に「若く老いるための栄養学」について講義されました。



「若く老いるための栄養学」は、まず「食べて体をつくること」がとても大切です。講義ではしっかりエネルギーをとること、炭水化物やたんぱく質、脂肪をとる時のポイントなどわかりやすく説明されました。

必要なエネルギー量を確保するためには、1日には150gのご飯を4～5杯食べることで、それだけの量を食べるのが難しい人は、間食(おやつ)でエネルギーを補う方法もあること、たんぱく質は一度に大量に食べても体が処理しきれないため、1回に20g程度を、3～4回に分けてとることで、骨格筋として、しっかり利用されること。そして、たんぱく質20gの目安は、ご飯150g、卵1個、牛乳150mlと、具体例を示されました。さらに骨格筋は体を動かすだけでなく、心臓の筋肉(心筋)にも関わっていて、心臓がしっかり働くことで、酸素と栄養が体のすみずみまで届くことも伝えられました。

続いて、「これだけは覚えて帰って欲しい」というポイントとして、**炭水化物をエネルギーに変えるビタミン B₁**は、うなぎ、豚肉、ゴマなど、**たんぱく質を体で使うために欠かせないビタミン B₆**は、まぐろ、かつお、鮭、鰯に多く、**脂肪をエネルギーとして使うために必要なビタミン B₂**は、レバーや卵に含まれており、こうした食品を日々の食事に取り入れることで、炭水化物・たんぱく質・脂肪を効率よく体で使え、健康維持につながると説明されました。受講者の方々は、うなぎながら聴講されていました。



サルコペニアの判定に使われる「指輪っか」テストをしている様子。皆さん、しっかりと筋肉がついていることを確認できました。

🌸 受講者へのインタビュー 🌸

空腹で水泳しても筋肉はつかず、良くないということが分かって勉強になりました。



とても参考になったので、先生の講義をまた聞きたいです。

いりこで骨密度が改善すると聞いて、気になりました。いりこは頭も食べていいんですね。



大学で先生の公開講座はないですか？あと3回くらい聞きたかったです。時間が短かったなので、今度はもっと長い時間をお願いします。



受講者は講義を聞いてさらに学びたいと次々に質問しており、巴教授は一人一人丁寧に回答されていました。

☆健康づくりサポーター、田島裕二委員長へのインタビュー☆

非常に聞きやすく、わかりやすかったです。何回か続けて講義して欲しいと思いました。ここには他にも健康についてのコースがあるので、先生の講義を企画したいと考えています。なによりも寝てる人がいなかったのが良かったと感じています。

☆受講者の方々の感想☆

大変参考になりました。毎日運動と食事に気をつけています。塩分について、注意をされるけど、先生は食べて良い、と言われたので、時には食べたい味で食べていいと思えて、気が楽になりました。

自分のことに置き換えて、話を聞いており、すぐに明日からでも実践しようと思いました。たんぱく質をとること、野菜やミネラルをなぜとる必要があるのか、納得しました。

インスリンの作用が筋肉に関係することは初めて聞きました。今までとは違った角度で話が聞けて、レベルが高く興味深かったです。

☆最後に全員で写真撮影をしました☆



受講者の皆さんは非常にキュートで若々しく、寝ることなく熱心に講義を受講されていました。

九州女子大学は地域の方々とつながりを大切にしております。
この講義が皆様の若さと健康に少しでもお役に立てることを
願っております。本日は本当にありがとうございました。