

新しい 「介護食」のかたち

育徳会が創り出す、たくさんの想いと願いを込めて



7月のテーマ【 長寿食で健康寿命をサポート 】
～ Longevity Food ～

育徳会の食地図

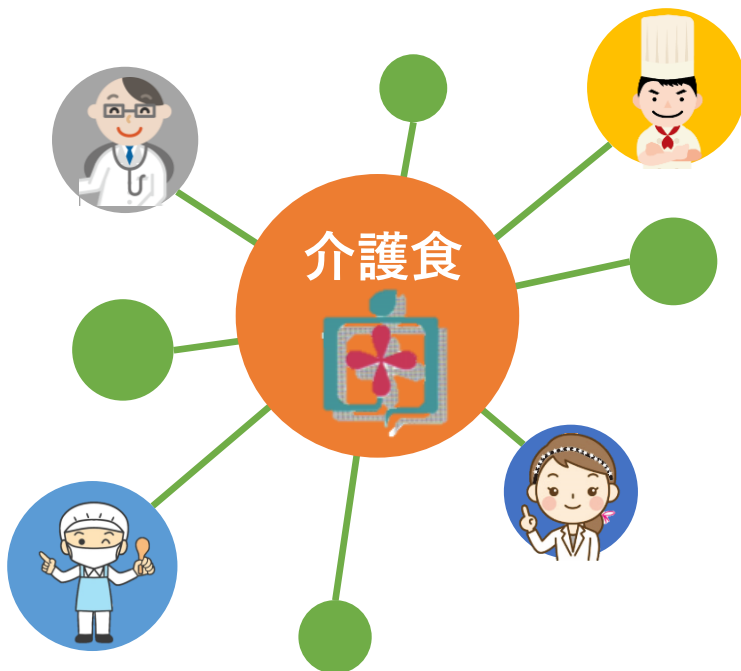
プロフェッショナルチームが創り出す「食」

医師

患者さんの病状や体調、検査データを確認し、管理栄養士に栄養指導の依頼を行います。

イタリアンシェフ

野菜や果物などの植物性の食品を多く摂取し、抗酸化作用が強く健康に良い地中海食からの視点で介護食を提案します。



管理栄養士

病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方など、専門的な知識と技術をもって栄養指導、栄養管理を行います。

歯科医師

お口の状態に合わせ、口腔周囲筋トレーニングを行い、食べる楽しみを持ち続けて頂けるよう指導致します。予防医学の視点からの機能的栄養指導も行います。



育徳会には健康長寿食の
取り組みの一つとして
「マリア農園事業」があります。
自然の恵みいっぱいの
無農薬 有機栽培で育てた野菜を
施設の給食に提供しています。



◇◇ 感染対策について ◇◇

デイサービス、デイケアの各施設へお入り頂く
際にはコロナウイルスの感染予防にも効果の高
いポイックウォーター（次亜塩素水）での洗口
とアルコールによる手指消毒のご協力をいた
だいています。もちろん！全職員出勤時には
検温、手洗い手指消毒、ポイックでの洗口を
徹底しています！



ポイックウォーターとは、人の血液中にある
免疫成分の次亜塩素酸という成分を高純度の水
と塩で電気分解して作った機能水です。
万が一、間違って飲み込んでしまっても体には
無害ですので、どなたにも安心して使用してさ
せていただいています。

詳しくはポイック研究会
HPをご参考にして下さい。



健康寿命を延ばすためのアンチエイジング医療の役割

2021年末に発表された日本人の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳。一方で健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳でした。平均寿命と健康寿命の差は、3年前の調査に比べて数か月減ったものの未だに男性9年、女性12年ほどは「健康でない」状態で過ごしている事になります。「アンチエイジング」というと、美容や若返りといったイメージが強いですが、アンチエイジングを目的とした医療や栄養療法の役割は、老化に伴う体の衰えや病気の発症を予防し、健康寿命を延伸することにあるのではないのでしょうか。

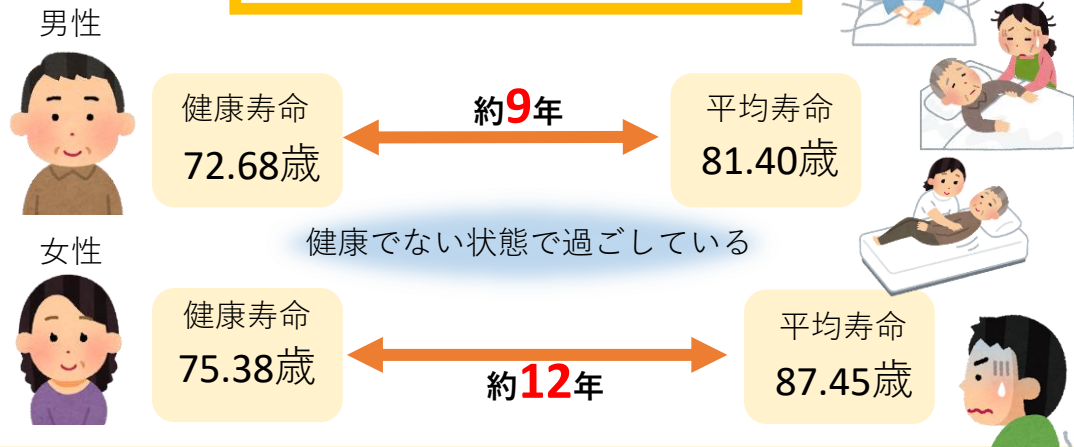
あまり知られていませんが、2018年に世界保健機関（WHO）は国際疾病分類第11版で「老化関連」を項目に追加しました。

つまり、老化は病気、もしくはその原因であり、病気であるという事は、治療や予防が可能であるという事です。「治療」という事を目的とすると点滴療法や医薬品、サプリメントの使用となりますが健康長寿やアンチエイジングにおいて、最も重要なのは日々の食事や生活スタイルによる

「予防」です。食事や生活に気をかけながら、時にはサプリメントなどの力を借りながら、健康のピークの時期を引き延ばして行きましょう。

今回は、アンチエイジング成分として健康長寿に貢献するのではないかと近年大きな注目を集めているNMNと私たちの身近な食材である麹やキノコに含まれる成分に注目いたします。

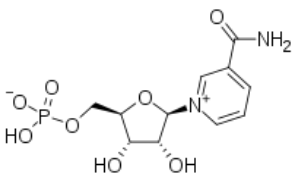
平均寿命と健康長寿の比較



最近耳にする『NMN』ってなあに？

NMNとは、ビタミンB3群の中に含まれる「βニコチンアミドモノヌクレオチド」という物質のことを言います。体内で変換され細胞のエネルギー生成やDNA損傷の修復、そして抗老化において非常に重要な役割を持つと言われています。

NMNは本来あらゆる生物の細胞に存在していますが、特に哺乳類の場合は、加齢に伴い体内でNMNの生成能力減弱化します。その結果、加齢現象が促進され、様々な身体機能の修復機能が失われていくと考えられています。この時重要になるのが、サーチュインです。



『サーチュイン』ってなあに？

サーチュインとは「長寿遺伝子」「抗老化遺伝子」とも呼ばれ、もともと酵母や線虫の老化を抑制する遺伝子（Sir2）として発見されました。ヒトにも同じ遺伝子、SIRT1～7まで7種類のサーチュインがあることが分かっています。サーチュインは誰もが持っている遺伝子ですが、その発現量には個人差があります。



サーチュイン遺伝子が活性化していない=老化のスピードが速まっていると考えられます。サーチュイン遺伝子の研究が確立され、その後、哺乳類に存在する7種類のサーチュインそれぞれの特性が分析され、その中でもSIRT1はインスリンの分泌促進・糖・脂肪の代謝向上・神経細胞の保護や記憶・行動の制御など老化や寿命に関連する重要な役割を果たしていることが解明されました。

サーチュイン	局在	機能
SIRT1	核・細胞質	代謝・炎症・寿命延長
SIRT2	細胞質	細胞周期・運動性・ミエリン形成
SIRT3	ミトコンドリア	脂肪酸酸化・抗酸化抑制
SIRT4	ミトコンドリア	インスリン分泌・脂肪酸酸化抑制
SIRT5	ミトコンドリア	尿路回路
SIRT6	核	ゲノム安定性・代謝・寿命延長
SIRT7	核小体	rDNA転写

NMNを含む食材（100 gあたり最大量）

枝豆 1.88mg	アボカド 1.60mg	ブロッコリー 1.60mg	マッシュルーム 1.01mg
			
キャベツ 0.90mg	きゅうり（皮） 0.65mg	牛肉（生） 0.42mg	
			

米麴・甘酒（エルゴチオネイン）

キノコや麴に含まれる注目の健康成分

エルゴチオネインという成分をご存じですか？

アミノ酸誘導体の一種で、キノコなどの菌類や一部の細菌のみが生成できる貴重な成分です。水溶性で非常に高い熱耐性と酸性・アルカリ性両方に強い特性を持っており、非常に強力な抗酸化物質でもあります。この特性から長寿ビタミンと呼ばれるほどです。（ビタミンではありません）エルゴチオネインは体内で生成することができない為、食べ物から摂取し体内に貯蓄しています。人間の体内では、特に酸化ストレスを受けやすい器官（脳・皮膚・水晶体・肝臓・腎臓など）に多く蓄えられていることが分かっています。

食事において主な配給源は、キノコです。エノキやエリンギといった一般的なキノコにも多く含まれますが、特にその含有量が多いのは、タモギタケやヒラタケです。キノコ以外にお勧めなのが米麴（甘酒）です。麴菌はエルゴチオネインを生成できる数少ない生物のひとつで、米が発酵し麴菌が増える事で、同時にエルゴチオネインも生成されます。**100mgの米麴に約1mgのエルゴチオネインが含まれるようです。**ちなみに、酒粕で作られた甘酒にはエルゴチオネインは含まれていませんので、甘酒を選ぶときには、米麴原料のものを選びましょう！



タモギタケ



ヒラタケ



米麴

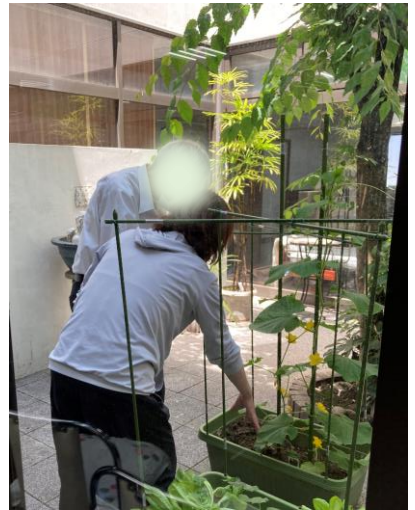
育徳会の 食地圖

■ デイケアでおこなうプランター菜園

通所リハビリテーションでは、ご利用者様と一緒にプランター菜園を楽しんでいます。ご来所時に苗の育つ様子を見た頂いたり、畑をされたいご利用者さまに、野菜を育てるアドバイスをいただいたりしています。今は、トマトときゅうりの収穫時期を迎え、ご利用者様に野菜を収穫していただき、その後、冷やしたり、簡単な調理を加え、お帰り前に皆様に試食し、楽しんでいただいています。



デイケアの中庭でプランター菜園行っています。



野菜作りのアドバイスを
頂いています。



試食タイム！



トマト



きゅうり



おくら

この日の試食は
きゅうり×塩こぶ
冷やしトマト



Original Recipe 長寿食で健康をサポート Longevity Food



豚バラ肉の塩こうじ漬けソテー ヒラタケとミニトマトと一緒に



【材 料】

豚バラ肉・・・200g ヒラタケ・・・1p 塩こうじ・・・適量 プチトマト・・・2個
玉ねぎみじん切り・・・大さじ1 パセリ・・・大匙1 オリーブオイル・・・大さじ2
ニンニク・・・1カケ セイジ、ローズマリーなど・・・少々
ルッコラ又はベビーリーフ・・・適量 塩、ブラックペッパー

【作り方】

- 1) 牛肉に塩こうじをまぶし漬け込む （2時間程度）
- 2) 肉を取り出して余分な塩麹をペーパーで拭き取り両面に塩胡椒を軽く振る
- 3) フライパンにオリーブオイルを入れ ニンニクとハーブを入れ熱し
肉を入れ20秒に一回程度ひっくり返し脂身を抑えながら 焼き色がつくまで焼く(火が入るのと焼き色のバランスを考えて火加減をする)
- 4) 肉を皿に取り、ニンニクとハーブを取り出しヒラタケを入れ焼く。
火がとったら プチトマトを半分に切ったものと玉ねぎのみじん切り
パセリの微塵切りを加え混ぜ合わせすぐに火を止め 肉の上に盛り付ける
- 5) ルッコラを飾り付け上から塩を降り、味を整える