

老化と食生活

中京短大○岡田悦政、暁学園短大 岡田瑞恵

中京短大 桑山千草、乙野美幸

目的 老化のメカニズムは未だ解明されておらず、また、老化の定義も曖昧なものである。そこで我々は、健康であるならば労働時間に老化の尺度が反映されると考え、指標の一つとして仮定した。これを基準として、老化の機構上重要と考えられているフリーラジカルとの関連性から、その除去の可能性が示唆されている食物摂取と老化との関係について考察、検討を行ったので、ここに報告する。

方法 524名にアンケートを実施し、有効回答者91名のうち、60才以上を対象としてさらに詳しい調査を実施した。調査内容は、職業及び労働時間、食物摂取状況、疾病状況及び父母の死亡年齢等について行った。

結果 調査対象者は43名、その平均年齢は75.0才、1日の平均労働時間は4.6時間であった。対象者の父母の死亡平均年齢は、父65.8才、母68.8才であった。特に通院を必要とする疾病者はほぼ半数あり、疾病の内容は様々であったが、高血圧、心臓病、白内障、神経痛等高齢者に主に見られるものであった。労働時間を基準にしたビタミン摂取状況は労働時間0に対して、労働時間4時間迄と5時間以上をそれぞれ比較してみた。結果は、食物摂取状況から換算してVAではそれぞれ1.8、2.1倍増加していた。同様に、VCは1.6、1.8、VEは1.0、1.4倍摂取していた。疾病のあるものに対して疾病のないものの同様な摂取状況は次のようであった。VA2.2倍、VC0.8倍、VE1.2倍であった。疾病の種類も様々であるためか、ビタミンCのみ多く摂取される傾向は見られなかった。