

健康長寿の栄養素 アルブミン

人生後半の脅威は病気にあらず!

若さを損なう生活習慣・症状をチェックしましょう!

- 身長が縮んできた
- 早く歩けなくなった
- 太ももが痩せてきた
- むくみがとれにくくなった
- 肉をあまり食べない
- 1km歩けない
- 2階への階段の昇り降りが大変

上記3つ以上当てはまっていたら

老化のスピードが早まる可能性が...

アルブミンは老化の
重要な指標です

健康長寿の栄養素『アルブミン』とは？

アルブミン
とは…

- ✓ 血液や筋肉の原料となるタンパク質
- ✓ 肝臓でのみアミノ酸から作られるタンパク質
- ✓ 身体に栄養素を届ける船の役目(薬なども運ぶ)
- ✓ 身体の余分な水分を回収する
- ✓ 母乳の主成分



アルブミンは健康を維持するためのタンパク質と共に
『元気で長生きの秘訣』

血液検査でわかる低栄養

あなたのアルブミン数値は？

- 4.3以上 優秀
- 4.1～4.2 普通
- 4.0以下 要注意
- 3.8以下 危険

※検査数値をお持ちの方は、アルブミン(ALB)を
1度チェックしてみてください

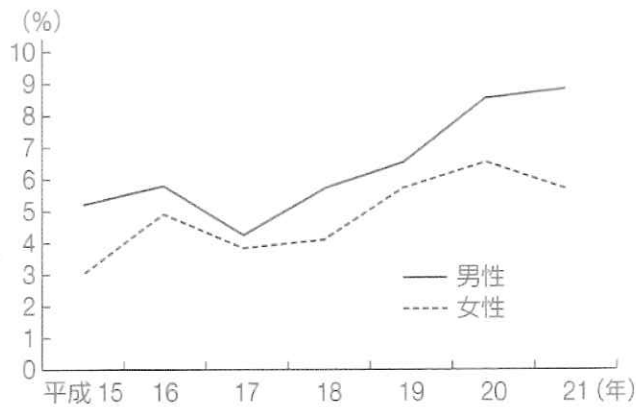
低栄養かどうかを判断する
血液検査値があります。それ
はアルブミン(ALB)です。
基準値は4.0～5.0 g/dl。
健康生活を余裕を持って送
れる理想の値は
4.3 g/dl以上となります。

※病院によって基準値が異なる
場合があります。

アルブミン値が低くなると

- ★ 筋力が低下して歩けなくなる
- ★ 免疫が低下し、病気になりやすく、治りにくくなる
- ★ 認知症になるリスクが高まる
- ★ 心臓への負担が大きくなる

今、アルブミン不足の方が増えている



血清アルブミン低値者(3.8<4.0 g/dL, %)の推移
(出典：国民健康栄養調査より)

国民健康栄養調査の70歳以上の男女のタンパク質栄養状態が低下したハイリスクグループ(血清アルブミン値3.8<4.0g/dL)が明らかに年々増加しています。

日常生活がうまくできない高齢者が急増するリスクがあります。

この傾向は50歳以降から同様の変化が認められ、タンパク質栄養の水準の低い層が確実に増加しています。

今注目の「新型栄養失調・低栄養」

- 好き嫌いが多い
- 外食が多い
- コンビニ弁当が多い
- インスタント食品を良く食べる
- スナック菓子・甘いものを良く食べる
- 忙しくて、3食しっかり食べられない

『新型栄養失調』『低栄養』とは、カロリーは足りているのに、タンパク質やビタミン、ミネラルなどが不足している状態を言います。飽食の時代の偏食がもたらした現代版の栄養失調と言えます。

肝臓の栄養「アミノ酸」は貯蓄できない



疲れやすい、なんとなくだるい、やる気が出ない・・・このような方は、左記のような食生活をしていませんか？

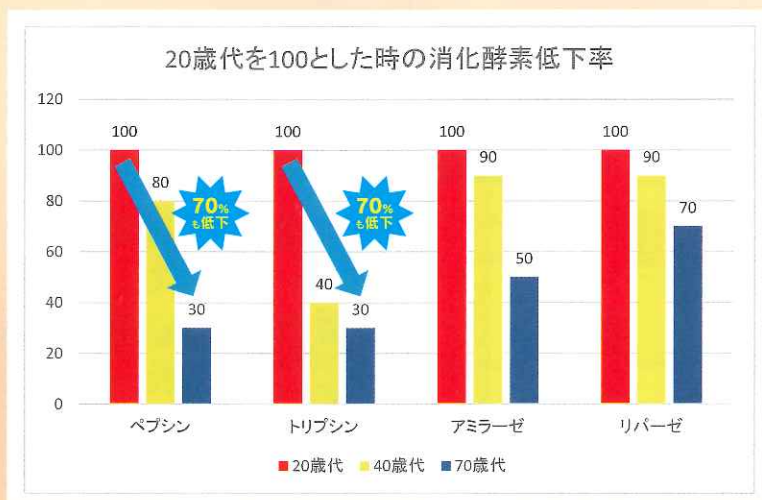
もっとも大切なのはタンパク質(アミノ酸)！炭水化物(糖類)、中性脂肪(油脂類)は、体内で溜めておくことができる栄養素ですが、タンパク質(アミノ酸)は体内で溜めておくことができない栄養素！だから毎日しっかり摂らなければならない栄養素です。

アルブミンを増やすために

- ① 肉、魚、卵、大豆類等のタンパク質をしっかりと食べる
- ② 食べるときに良く噛んで消化をよくする
- ③ 肝臓を元気にして無駄なくアミノ酸を利用する
- ④ 運動して筋肉を増やす



胃腸の老化にも注意



消化酵素の働きも老化しますが、その中でも最終的にタンパク質をアミノ酸にする「トリプシン」という酵素は、20歳を100とすると、40歳代で40%、70歳代では30%まで低下します。アミノ酸が吸収されないと、アミノ酸を原料として肝臓で合成されるアルブミンは当然作られず、血中アルブミン値の低下を招くことになります。

アルブミンを増やしたい方はご相談ください

