



AJINOMOTO® จุดหมายข่าว



19 มีนาคม 2561 ฉบับที่ 5

บริษัท Ajinomoto Co. จะสามารถ ส่งต่อวิถีชีวิตยืนยาวแบบ ญี่ปุ่นได้หรือไม่?

ทำไมคนญี่ปุ่นถึงมีอายุยืน?

ถ้าหากคุณอาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น ภาพที่คุณเห็นในใจคืออะไร?

ผู้คนส่วนใหญ่อาจนึกถึงชาวญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในห้องเล็กๆ ในเมืองใหญ่ การสัญจรในตอนเช้าโดยรถไฟใต้ดินที่บางครั้งก็อัดแน่นไปด้วยผู้คนจนแทบจะไม่มีที่ยืน การทำงานล่วงเวลาเลยเที่ยงคืนที่สุดเป็นเรื่องปกติ และอาจนึกถึงผู้คนที่สูบบุหรี่เพื่อคลายเครียด

ความจริงคือ ภาพที่คุณเห็นเหล่านี้ก็ไม่ผิดนัก ในการสำรวจที่ดีพิมพ์ในประกาศของกรมงานแรงงานและสวัสดิการโดยกระทรวงสาธารณสุขของประเทศญี่ปุ่นเมื่อไม่นานมานี้ พบว่าผู้ชายวัยทำงานกว่าร้อยละ 40 “นอนไม่หลับ” เนื่องจากมีความเครียดจากที่ทำงาน¹ และจำนวนผู้สูบบุหรี่ในญี่ปุ่นมีสูงกว่าประเทศอื่นมาก ซึ่งนับเป็นผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปจำนวนกว่าหนึ่งในสามสูบบุหรี่²

คงเป็นเรื่องยากที่จะมีผู้เชี่ยวชาญท่านใดบอกว่าความเครียดในระดับสูง การสูบบุหรี่จัด และนอนไม่เพียงพอเป็นพฤติกรรมที่ทำให้สุขภาพดี แต่กระนั้นก็ตามตามรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) อายุขัยเฉลี่ยของคนญี่ปุ่นอยู่ที่ 83.7 ปี เท่ากับว่าคนญี่ปุ่นมีอายุขัยเฉลี่ยสูงที่สุดในโลก³

แม้ว่าการจะอธิบายว่าสิ่งนี้คือความจริงและจะเป็นไปไม่ได้เลย สาเหตุหลักที่คนญี่ปุ่นมีอายุขัยที่ยืนยาวกว่าประเทศอื่น ๆ นั้นเชื่อว่าเป็นเพราะ “พฤติกรรมการเดินทาง” ร่วมกับอาหารที่คนญี่ปุ่นเลือกรับประทาน ตามรายงานอีกฉบับขององค์การอนามัยโลกพบว่า เด็กนักเรียนในญี่ปุ่นร้อยละ 98 เดินหรือขี่จักรยานไปโรงเรียนทุกวัน⁴

นั่นหมายถึงเพียงแค่เดินทางไปโรงเรียน ก็เท่ากับว่าได้ออกกำลังกายเฉลี่ย 60 นาทีต่อวันแล้ว และเมื่อพิจารณาถึงอาหารและเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วอื่น ๆ คนญี่ปุ่นมีแนวโน้มรับประทานอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่า รับประทานผักมากกว่า และรับประทานของหวานน้อยกว่า เมื่อคิดเป็นต่อวัน⁵

■ เด็กนักเรียนเดินไปโรงเรียน



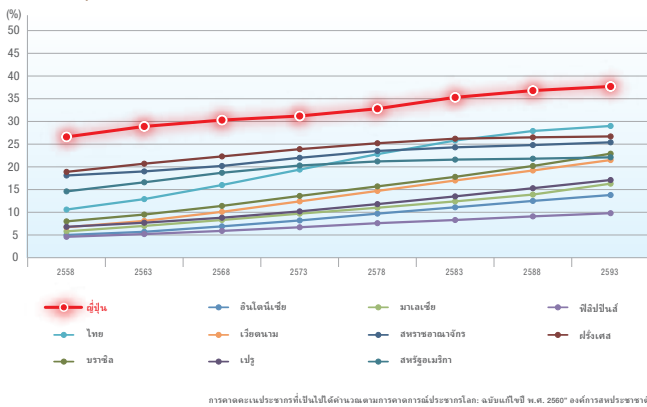
ในฐานะที่เป็นบริษัทญี่ปุ่นที่มีประวัติด้านอาหารและวิทยาศาสตร์อันยาวนาน Ajinomoto Co., Inc. (“บริษัท Ajinomoto Co.”) พยายามค้นคว้าเพื่อให้เข้าใจถึงกุญแจสำคัญของการมีชีวิตที่ยืนยาว และบอกกล่าวให้ทั้งโลกได้รู้



อายุที่ยืนยาว ดีสำหรับผู้คน แต่เป็นสิ่งท้าทายสำหรับประเทศไทย

ทุกคนต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว แต่การทำให้ความต้องการนี้เกิดขึ้นจริงนั้น ถือเป็นความท้าทายอันใหญ่หลวงสำหรับประเทศไทยทั้งประเทศ ขณะที่ตัวเลขผู้สูงอายุในญี่ปุ่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่จำนวนประชากรโดยรวมนั้นกลับลดลง⁶ ทำให้มีการคาดหมายว่า ในปีพ.ศ. 2593 จำนวนร้อยละของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 40 ของจำนวนประชากรทั้งหมด⁶ ซึ่งนี้แสดงถึงความท้าทายที่ประเทศต้องเผชิญอย่างเห็นได้ชัด โดยรวมถึงการสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงานเนื่องจากผู้คนจำนวนมากต้องการเกษียณอายุในวัยที่สูงสุด และทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุพุ่งพรวดขึ้น

■ การคาดคะเนความเป็นไปได้สำหรับจำนวนประชากรที่อายุ 65 ขึ้นไปแยกตามประเทศในปี พ.ศ. 2558 - 2593

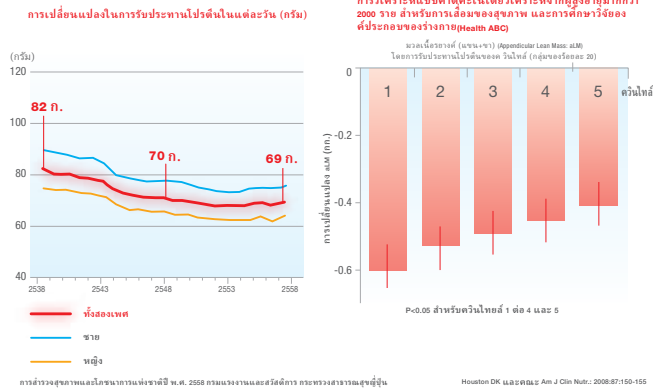


นี่ทำให้ประเทศญี่ปุ่นหันมามุ่งความสนใจและให้ความสำคัญกับการมีอายุยืนยาวที่สุขภาพดีแทนที่จะเป็นเพียงการมีชีวิตที่ยืนยาวเท่านั้น ตรรกะในเรื่องนี้สามารถเข้าใจได้ง่าย: ยิ่งผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและช่วยเหลือตัวเองได้มากนั้นทำให้สังคมเรารุดขึ้นด้วย

แล้วบริษัท Ajinomoto Co. ช่วยได้หรือไม่?

แม้ว่าผู้สูงอายุไม่มีโรคภัยอื่นๆ แต่มีหนึ่งปัญหาใหญ่ด้านกายภาพที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญเรียกว่า “ภาวะกล้ามเนื้อพร่อง” ซึ่งเป็นการสูญเสียมวลและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นเมื่อสูงวัยขึ้น ภาวะกล้ามเนื้อพร่องสามารถนำไปสู่การเสื่อมสภาพของสุขภาพด้านอื่นๆ ได้ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดในผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว และเพิ่มความเสี่ยงจากการหกล้มและเกิดกระดูกแตกหักในร่างกายนั่นเอง โดยรวมแล้ว คนญี่ปุ่นรับประทานโปรตีนน้อยลงเรื่อยๆ ทุกปี และเมื่อเทียบกับคนวัยหนุ่มสาวแล้ว ผู้สูงอายุมีความสามารถสร้างกล้ามเนื้อใหม่ได้น้อยกว่า นี่ทำให้กรมแรงงานและสวัสดิการ กระทรวงสาธารณสุขญี่ปุ่นได้กำหนดเป้าหมายการบริโภคโปรตีนในประชากรทุกวัย⁶

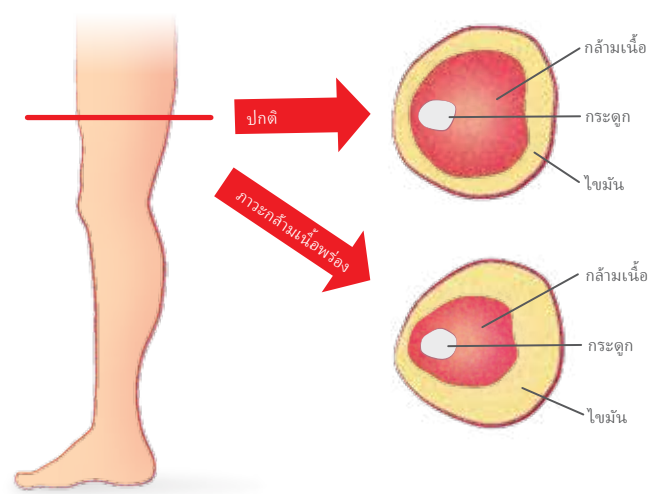
■ การรับประทานโปรตีนน้อยลง (ข้าว) และการรับประทานโปรตีนต่ำที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการสูญเสียกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญ (ขวา)



ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องกับภาวะกล้ามเนื้อพร่อง

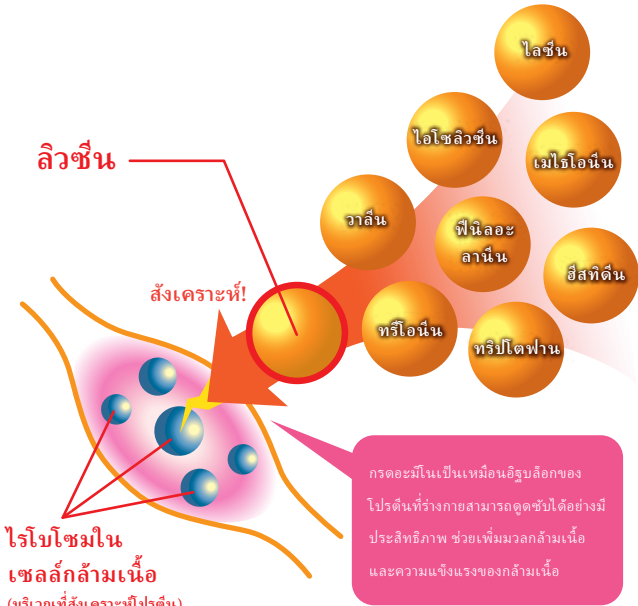
- ความบกพร่องในการเคลื่อนไหว
- ความเสี่ยงต่อการหกล้มและกระดูกแตก
- ความบกพร่องในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
- ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น

■ ภาวะกล้ามเนื้อพร่อง



โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้คนสุขภาพดี และกรดอะมิโนที่เป็นเหมือนอิฐบล็อกของโปรตีนก็เป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับโภชนาการที่เพียงพอและสมดุล ในฐานะที่เป็นหนึ่งในบริษัทที่นำหน้าด้านการศึกษาวิจัยและผลิตกรดอะมิโนมากที่สุดในโลก บริษัท Ajinomoto Co. อยู่ในฐานะที่จะสร้างผลลัพธ์เชิงบวกในส่วนนี้ได้ นั่นตอบคำถามว่าทำไมเราถึงมีความมุ่งมั่นในการสนับสนุนการมีชีวิตที่ยืนยาวในญี่ปุ่นผ่านกิจกรรมสำหรับชุมชนที่หลากหลายและผ่านผลิตภัณฑ์ “Amino L40” ของเรา

■ กรดอะมิโนลิวซีนกระตุ้นการสังเคราะห์โปรตีนของกล้ามเนื้อ

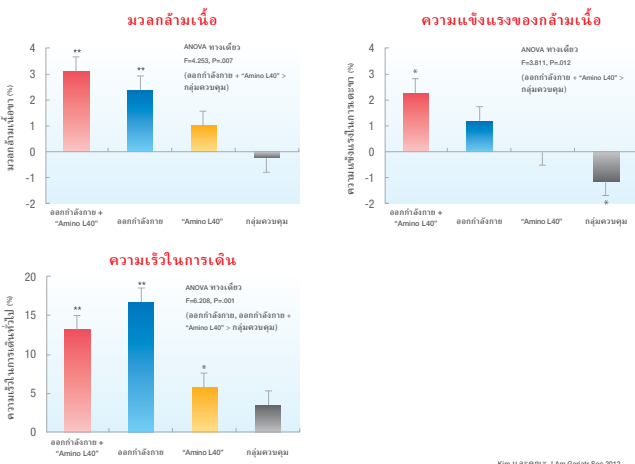


“Amino L40” เป็นผลิตภัณฑ์รวมกรดอะมิโนที่จำเป็น 9 ชนิด (รวมถึงลิวซีน ร้อยละ 40) ที่มีความสำคัญต่อการสังเคราะห์โปรตีน^๑ บริษัท Ajinomoto Co. จำกัดผลิตผลิตภัณฑ์นี้ให้กับบริษัทอื่นที่ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเพื่อใช้เป็นส่วนผสมอาหาร การทดลองทางคลินิกแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารเสริมนี้และออกกำลังกายที่ระดับปานกลาง (60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) มีมวลกล้ามเนื้อขาสูงขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และสามารถเดินได้เร็วขึ้นกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับประทานอาหารเสริมและไม่ได้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ^๑

■ ตราสัญลักษณ์แสดงบนบรรจุภัณฑ์ว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวใช้ “Amino L40” เป็นส่วนผสมในอาหาร



■ การเปลี่ยนแปลงมวลกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็วในการเดิน



นอกจากการใช้ “Amino L40” ในการเป็นอาหารเสริมเพื่อโภชนาการแล้วบริษัท Ajinomoto Co. ได้ร่วมงานกับบริษัทอื่นๆ จำนวนมากในประเทศญี่ปุ่นเพื่อนำประโยชน์ของ “Amino L40” มาเป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหาร อาทิ เครื่องดื่มผสม เครื่องแกง ซุปมิโซะ ขนนมมาร์ชแมลโลว์ และผลิตภัณฑ์อื่นๆ และเรามองหาโอกาสในการร่วมงานกับหุ้นส่วนที่มีศักยภาพในการที่จะร่วมนำประโยชน์ของกรดอะมิโนมาไว้ในผลิตภัณฑ์อาหารต่อไป^๑

โลกในวันพรุ่งนี้

ประเทศญี่ปุ่นกำลังเผชิญกับ “สังคมผู้สูงอายุ” อยู่ตอนไหน แล้วพรุ่งนี้ล่ะ? ขณะนี้ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั่วโลก หลายประเทศกำลังประสบกับความท้าทายในลักษณะเดียวกัน การช่วยผู้คนหลายล้านคนและผู้สูงอายุหลายล้านคนให้ยังคงมีสุขภาพที่แข็งแรงและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

บริษัท Ajinomoto Co. มีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่อยู่แนวหน้าในการสนับสนุนการมี “สุขภาพดีตลอดอายุขัย” ในญี่ปุ่น แต่เราไม่ได้ต้องการที่จะหยุดแค่นี้ เนื่องจากเราเชื่อมั่นที่จะช่วยเหลือสังคมที่อยู่ทั่วโลกให้ไม่เพียงแค่มียูนิแควร์ แต่ยังมีชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

(หมายเหตุ) ปัจจุบันมีการ “Amino L40” มีจำหน่ายในญี่ปุ่นและสหรัฐอเมริกา และเรากำลังพิจารณาขยายโอกาสในต่างประเทศตามที่ข้อกำหนดด้านกฎหมายและกฎข้อบังคับอนุญาต

เกี่ยวกับบริษัท Ajinomoto Co., Inc.

บริษัท Ajinomoto เป็นผู้ผลิตเครื่องปรุง อาหารแปรรูป เครื่องดื่มคุณภาพสูง รวมถึงผลิตภัณฑ์กรดอะมิโน ยารักษาโรค และสารเคมีคุณลักษณะพิเศษ เป็นเวลาหลายปีแล้วที่บริษัท Ajinomoto ได้สนับสนุนวัฒนธรรมด้านอาหารและสุขภาพมนุษย์ผ่านการใช้เทคโนโลยีกรดอะมิโนอย่างกว้างขวาง ปัจจุบัน บริษัทได้มีความเกี่ยวข้องเพิ่มขึ้นกับแนวทางเพื่อการพัฒนาแหล่ง ทรัพยากรอาหาร สุขภาพมนุษย์ และความยั่งยืนสากล บริษัทก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2452 และตอนนี้ดำเนินกิจการใน 30 ประเทศและภูมิภาคบริษัท Ajinomoto มียอดขายสุทธิในปีงบประมาณ 2559 จำนวน 1,091.1 พันล้านเยน (10,070 ดอลลาร์สหรัฐ) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริษัท Ajinomoto (TYO : 2802) กรุณาเยี่ยมชมที่ www.ajinomoto.com.

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมหรืออ้างอิงและวารสารวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนข้อมูลที่อยู่ในจดหมายข่าวนี้ กรุณาติดต่อบริษัท Ajinomoto Co., Inc. แผนกสื่อสารสากล (Global Communications Department): ajgcd_newsletter@ajinomoto.com.



อ้างอิง:

1. Andrew Kane, "ผู้ชายญี่ปุ่นไม่สามารถหลับได้สิ่ง 40 เปอร์เซ็นต์เนื่องจากความเครียดจากการทำงาน," JAPAN TODAY, 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559.
<https://japantoday.com/category/features/lifestyle/up-to-40-of-japanese-men-cant-sleep-because-of-work>
2. "ความชุกของการสูบบุหรี่ล่าสุด," องค์การอนามัยโลก,
http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/tobacco/use/atlas.html?geog=0&indicator=i0&date=Female&bbox=-333.573777777777,-64.2499999999999,333.573777777777,91.95&select=ITA&printmode=true
3. "ญี่ปุ่นมีอายุการี่ใช้งานยาวนานที่สุด," รายงานสถิติสุขภาพโลก 2560, องค์การอนามัยโลกวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ. 2560
http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/whs/en/
4. ศูนย์องค์การอนามัยโลกเพื่อการพัฒนาสุขภาพ เมืองโกเบ ประเทศญี่ปุ่น (WHO Kobe Centre), "เดินไปโรงเรียนในประเทศญี่ปุ่นและการป้องกันโรคอ้วนในวัยเด็ก: บทเรียนใหม่จากนโยบายเก่า," องค์การอนามัยโลก, พฤศจิกายน พ.ศ. 2555.
http://www.who.int/kobe_centre/interventions/urban_planning/HUP_Walking-to-school/en/
5. A. Pawlowski, "ความลับของเด็กสุขภาพที่ดีที่สุดในโลก: บทเรียนอายุยืนยาว 6 บทเรียนจากประเทศญี่ปุ่น," TODAY, 11 สิงหาคม พ.ศ. 2559.
<https://www.today.com/health/secrets-worlds-healthiest-children-6-longevity-lessons-japan-t48251>
6. ข้อมูลในไฟล์