

Bolehkah Ajinomoto Co. Mengeksport Jangka Hayat Warga Jepun yang Sihat?

Mengapa Orang Jepun Mempunyai Jangka Hayat yang Panjang?

Apabila anda membayangkan kehidupan di Jepun, apakah yang terlintas di dalam fikiran anda?

Kebanyakan orang mungkin membayangkan keadaan di mana mereka perlu hidup dalam bilik yang kecil di bandar yang besar. Berhimpit di dalam kereta api pada waktu pagi yang begitu sesak hinggalah kaki anda tidak menjejak lantai. Sentiasa bekerja lebih masa sehingga tengah malam. Berkemungkinan terpaksa merokok untuk menanganai semua tekanan.

Hakikatnya, pendapat ini tidak semestinya salah. Dalam kaji selidik terkini yang diterbitkan oleh Kementerian Kesihatan, Buruh dan Kebajikan Jepun, 40% daripada lelaki dalam lingkungan umur layak bekerja melaporkan bahawa mereka “tidak dapat tidur” kerana tekanan di tempat kerja¹. Rakyat Jepun juga merokok tembakau pada kadar yang lebih tinggi berbanding kebanyakan negara lain dengan lebih daripada satu pertiga lelaki yang berumur 15 tahun dan ke atas merokok².

Agak sukar untuk kita mendapatkan pakar yang akan mendakwa bahawa tahap tekanan yang tinggi, kekurangan tidur dan merokok adalah tingkah laku yang sihat. Namun, menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), purata jangka hayat warga Jepun selepas dilahirkan adalah 83.7 tahun. Ini bermakna Jepun mempunyai jangka hayat yang tertinggi di dunia³.

Walaupun sukar untuk menerangkan sepenuhnya terhadap kebenaran kenyataan ini, sebab utama yang lazimnya menjadikan jangka hayat warga Jepun yang panjang adalah “gaya hidup berjalan” serta diet Jepun. Menurut laporan WHO yang lain, 98% kanak-kanak sekolah di Jepun berjalan atau mengayuh basikal ke sekolah setiap hari⁴. Hal ini bermakna kebanyakan daripada mereka berjaya mengamalkan aktiviti sederhana hingga lasak selama 60 minit yang disyorkan setiap hari hanya dengan perjalanan ke sekolah⁵. Daripada segi makanan, orang Jepun cenderung untuk makan makanan rendah kalori setiap hari, lebih banyak sayur-sayuran dan mengurangkan pencuci mulut berbanding negara maju yang lain⁵.

■ Kanak-kanak Berjalan ke Sekolah

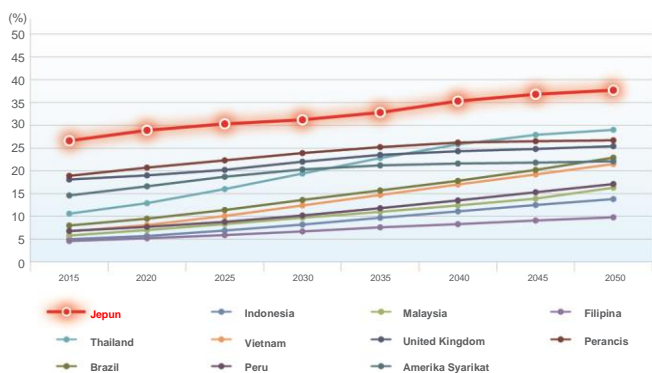


Sebagai syarikat Jepun yang sudah lama menceburi bidang sains dan makanan, [Ajinomoto Co., Inc.](#) (“Ajinomoto Co.”) ingin lebih memahami kunci utama kepada jangka hayat yang panjang dan menyebarkannya ke seluruh dunia.

Jangka Hayat yang Panjang - Bagus untuk Individu, Tetapi Mencabar buat Negara

Semua orang mahu hidup lama. Namun, untuk keinginan ini menjadi kenyataan merupakan cabaran yang besar buat negara Jepun secara keseluruhannya. Ketika bilangan warga emas di Jepun kian meningkat, namun populasi keseluruhan sebenarnya menurun⁶. Akibatnya, peratus rakyat yang berumur 65 tahun atau ke atas dijangka akan mencapai hampir 40% daripada jumlah populasi pada tahun 2050⁶. Hal ini menyebabkan beberapa cabaran yang jelas buat Jepun, termasuklah kehilangan produktiviti tempat kerja. Ia adalah kerana akhirnya kebanyakan orang pasti mahu bersara serta peningkatan kos penjagaan kesihatan dan penjagaan warga emas.

■ Unjuran Kemungkinan bagi Populasi Umur 65+ mengikut Negara, 2015-2050



Kemungkinan Unjuran Populasi berdasarkan Prospek Populasi Dunia: Semakan Semula 2017: Persatuan Bangsa-bangsa Bersatu

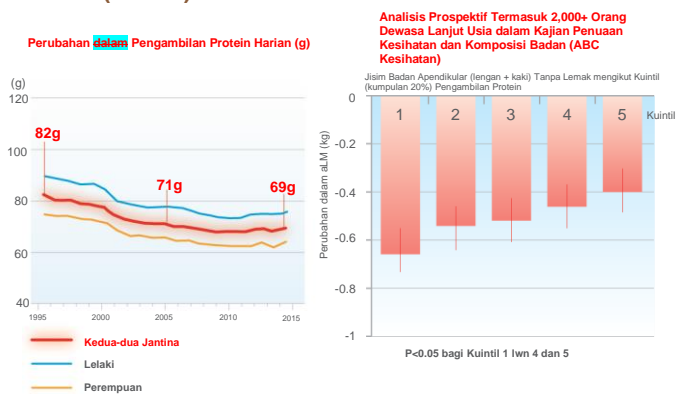
Hasilnya, Jepun mengubah fokusnya jauh daripada melanjutkan hayat dan lebih menumpukan kepada melanjutkan jangka hayat yang sihat. Logiknya agak mudah: apabila warga emas lebih sihat dan berdikari, lebih cerah masa depan masyarakat Jepun.

Bagaimana Ajinomoto Co. Boleh Membantu?

Apabila tiada penyakit lain, salah satu masalah fizikal terbesar yang dihadapi oleh warga tua dipanggil “sarkopenia”, iaitu kehilangan jisim dan kekuatan otot rangka yang berlaku disebabkan umur yang lanjut. Sarkopenia boleh menyebabkan pelbagai gangguan kesihatan yang lazimnya dikaitkan dengan warga emas, termasuklah gangguan pergerakan dan peningkatan risiko jatuh dan patah tulang⁶.

Secara keseluruhannya, orang tua semakin kurang mengambil protein setiap tahun berbanding dengan orang muda, orang tua kurang mampu untuk mencipta otot baharu. Akibatnya, Kementerian Kesihatan, Buruh dan Kebajikan Jepun telah menerbitkan sasaran bagi pengambilan protein untuk setiap kumpulan umur⁶.

■ Pengurangan Pengambilan Protein (Kiri) dan Pengambilan Rendah Protein berkaitan dengan Kerosakan Otot yang Ketara (Kanan)

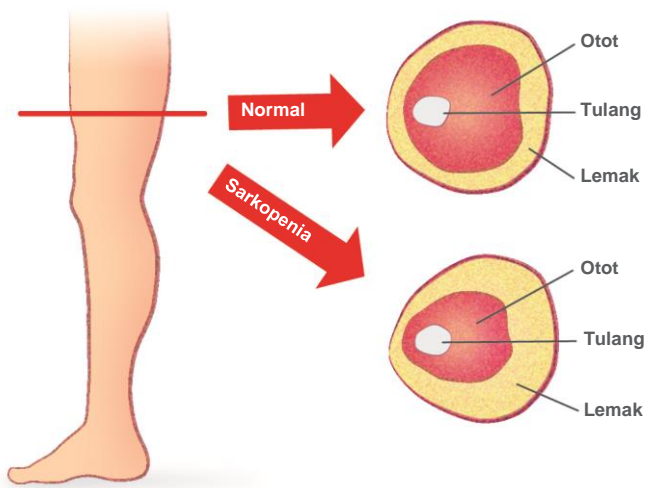


Kaji Selidik Kesihatan dan Nutrisi Negara 2015. Jabatan Kementerian Kesihatan, Buruh dan Kebajikan Jepun Houston DK, et al. Am J Clin Nutr.: 2008;87:150-155.

Masalah Kesihatan Berkaitan dengan Sarkopenia

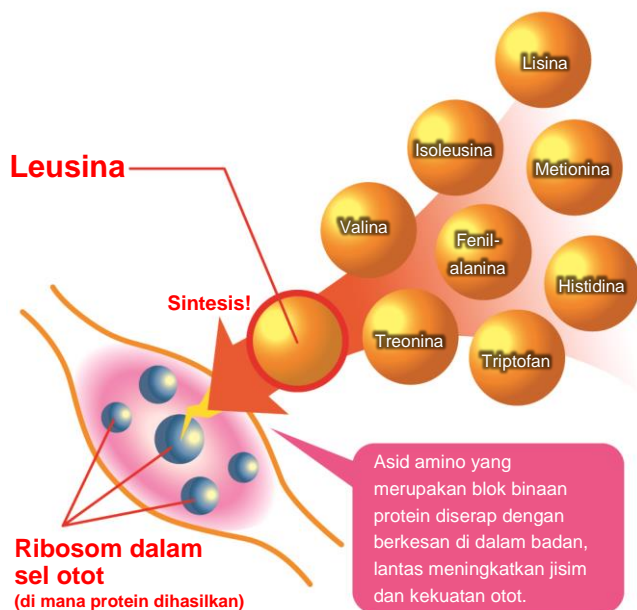
- Gangguan pergerakan
- Peningkatan risiko jatuh dan patah tulang
- Kekurangan kebolehan untuk melakukan aktiviti kehidupan harian
- Tidak mampu berdikari
- Peningkatan risiko kematian

■ **Sarkopenia**



Jelas bahawa nutrisi yang betul merupakan faktor penting yang menjurus kepada kesihatan yang baik. Asid amino yang merupakan blok binaan protein adalah komponen utama bagi nutrisi yang mencukupi dan seimbang. Sebagai salah sebuah syarikat terkemuka di dunia dalam penyelidikan dan pengeluaran asid amino, Ajinomoto Co. berada pada kedudukan yang membolehkannya memberi impak positif dalam aspek ini. Inilah sebabnya kami terlibat secara aktif dalam mempromosikan jangka hayat yang sihat di Jepun melalui pelbagai program komuniti dan melalui produk "Amino L40" kami.

■ **Leusina Menggalakkan Sintesis Protein Otot**

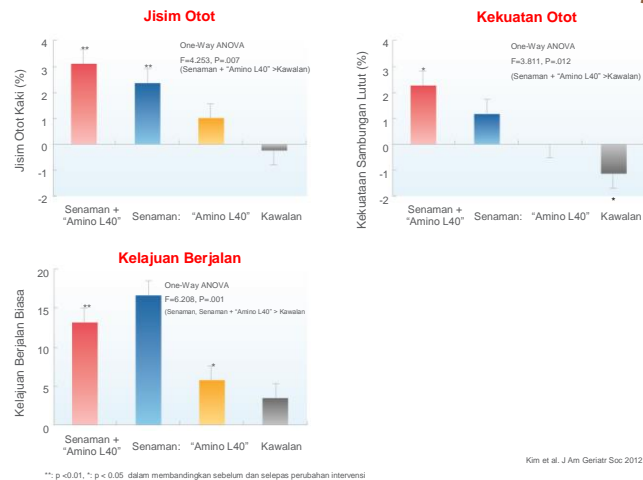


"Amino L40" merupakan campuran proprietari 9 asid amino penting (termasuk 40% L-Leusina) yang penting bagi penghasilan protein otot⁶. Ajinomoto Co. membekalkan produk ini kepada syarikat lain dalam bidang makanan dan nutrisi sebagai bahan makanan. Ujian klinikal menunjukkan warga emas yang mengambil makanan tambahan ini dan melakukan senaman sederhana (60 minit dua kali seminggu) mempunyai peningkatan jisim otot kaki, kekuatan otot dan kelajuan berjalan berbanding warga emas yang tidak mengambil makanan tambahan ini dan tidak bersenam⁶.

■ Tanda Logo Dipaparkan pada Bungkus Produk Menggunakan “Amino L40” sebagai Bahan Makanan



■ Perubahan dalam Jisim dan Kekuatan Otot serta Kelajuan Berjalan



Selain daripada penggunaan “Amino L40” dalam makanan tambahan bernutrisi, Ajinomoto Co. telah bertahun-tahun bekerjasama secara aktif dengan pelbagai syarikat lain di Jepun untuk membawa manfaat “Amino L40” kepada orang ramai melalui produk makanan. Kerjasama ini sudah membuahkan campuran minuman, kari, sup miso, gula-gula marshmallow dan banyak lagi. Kami sentiasa mencari lebih ramai rakan berpotensi yang akan bekerjasama untuk menyepadukan manfaat asid amino dengan produk makanan⁶.

Dunia Hari Esok

Jepun sedang menghadapi “letusan warga tua” hari ini, tetapi bagaimana dengan hari esok? purata jangka hayat meningkat di seluruh dunia, banyak negara mungkin akan menghadapi cabaran yang sama—membantu jutaan warga emas untuk kekal sihat dan berdikari seboleh yang mungkin.

Ajinomoto Co. berbangga dapat menerajui usaha untuk mempromosikan “jangka hayat sihat” di Jepun, namun kami tidak akan berhenti setakat itu. Hal ini kerana kami komited dalam membantu masyarakat di seluruh dunia untuk bukan sahaja hidup lebih lama, tetapi menjalani hidup yang lebih baik.

(Nota) “Amino L40” sedang dipasarkan di Jepun dan Amerika Syarikat dan kami sedang mempertimbangkan peluang antarabangsa yang lain berdasarkan undang-undang dan peraturan tempatan.

Tentang Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co. adalah pengeluar global yang bermutu tinggi untuk penambah perasa, makanan yang diproses, minuman, asid amino, farmaseutikal dan bahan kimia khusus. Selama beberapa dekad, Ajinomoto Co. telah menyumbang kepada budaya makanan dan kesihatan manusia melalui penerapan teknologi asid amino yang meluas. Kini, syarikat semakin terlibat dengan penyelesaian untuk sumber makanan yang lebih baik, kesihatan manusia dan kelestarian global. Ditubuhkan pada tahun 1909 dan kini beroperasi di 30 buah negara dan wilayah, Ajinomoto Co. mempunyai jualan bersih JPY 1,091.1 bilion (USD 10.07 bilion) dalam fiskal 2016. Untuk maklumat lanjut mengenai Ajinomoto Co. (TYO: 2802), sila layari www.ajinomoto.com.

Untuk maklumat lanjut atau rujukan dan sokongan kesusasteraan bagi sebarang maklumat yang terkandung dalam surat berita ini, sila hubungi Jabatan Komunikasi Global, Ajinomoto Co., Inc.: ajigcd_newsletter@ajinomoto.com.

Rujukan:

1. Andrew Kane, "Sehingga 40% lelaki dewasa Jepun Tidak Dapat Tidur Disebabkan Tekanan Kerja," JAPAN TODAY, 22 November 2016.
<https://japantoday.com/category/features/lifestyle/up-to-40-of-japanese-men-cant-sleep-because-of-work>
2. "Prevalens Merokok Tembakau," Pertubuhan Kesihatan Sedunia,
http://gamapsserver.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. "Jepun Mempunyai Jangka Hayat yang Tertinggi," Laporan Statistik Kesihatan Sedunia 2017, Pertubuhan Kesihatan Sedunia, 22 Mei 2017.
http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/whs/en/
4. Pusat Kobe WHO, "Berjalan ke Sekolah di Jepun dan Pencegahan Obesiti Kanak-kanak: Pengajaran Baharu daripada Polisi Lama," Pertubuhan Kesihatan Sedunia, November 2012.
http://www.who.int/kobe_centre/interventions/urban_planning/HUP_Walking-to-school/en/
5. A. Pawlowski, "Rahsia Kanak-kanak yang Paling Sihat di Dunia: 6 Pengajaran Jangka Hayat yang Panjang dari Jepun," TODAY, 11 Ogos 2016.
<https://www.today.com/health/secrets-worlds-healthiest-children-6-longevity-lessons-japan-t48251>
6. Data dalam fail.