



RAKUWA  
lecture of health

第94回 らくわ健康教室

2012年4月10日



# 日ごろの食事で アンチエイジング

～ 老化防止大作戦 ～

洛和会音羽病院 栄養科 係長 管理栄養士 こやぶ けいこ 小藪 敬子



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院  
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

# 日ごろの食事でアンチエイジング ～ 老化防止大作戦 ～

## アンチエイジングとは？

アンチ (anti) は反対、エイジング (aging) は老化のことです。アンチエイジングは“老化に抵抗する”という意味で、正式には「抗老化医学」の総称といわれています。

老化に拍車をかけるような要因を極力排除することが第一です。その意味において、「食 (食事)」という観点から説明します。



## 老化の原因

老化の主な原因として、以下の4点が挙げられます。

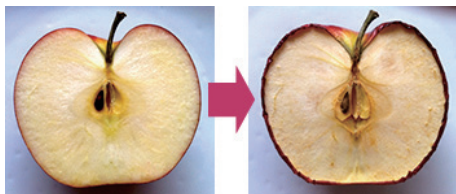
- 細胞機能の低下
- ホルモンレベルの低下
- さび (酸化)
- 糖化

## アンチエイジングを妨げる事柄

アンチエイジングを妨げる要因として、次のようなものが挙げられます。

過酸化脂質、食品添加物、飲酒・喫煙、ストレス、激しい運動、細菌やウイルス、カビ、紫外線、酸性雨、残留農薬、排ガス、ダイオキシン など。

老化の原因のひとつ、さび (酸化) を減らす生活習慣を身につけることがアンチエイジング (老化防止) にとって大切です。



リンゴを切ってそのままにしておくと酸化して、切り口が茶色になるように、私たちの体の中でも同じことが起きているのです。

**この酸化を減らす生活習慣を身につけることがアンチエイジング (老化防止) にとって大切**

リンゴの写真=プラセンタ屋HPより

体内には、酸化を防ぐための「抗酸化力」を備えています。この抗酸化力よりも活性酸素の酸化力が上回ると、たんぱく質や脂質などの酸化が進み、細胞を傷付けて、いわゆる「からだのさびつき」が起こり、老化につながります。



## 運動でも老化を防止！

抗酸化力を高める一つに有酸素運動があります。中でも一番基本的な運動は「歩く」ことです。

日ごろから、短い距離や階段は歩いて移動することを心掛けて、老化に負けない体を今からつくっておきましょう！



## アンチエイジングにいい食習慣

### ① 買い物 & 食材選び

#### ● 旬のものを選ぶ

旬とは「その食材が食べごろを迎えて最もおいしい時季」のことです。

#### ● 産地・生産者がわかるものを選ぶ

より安全な食品を選びましょう。

#### ● 生鮮品特に野菜や果物は色の濃いものを選ぶ

同じ種類でも色が濃いものを選びましょう。

#### ● なるべく加工してないものを選ぶ

加工食品には油や塩、砂糖などが使用されていることが多く、知らないうちに脂肪、塩分、糖などを取りすぎてしまいます。

#### ● 成分表示をしっかりチェックする

どんな成分を取ったのか、どれだけのカロリーを摂取したのかを把握しましょう。

特に、「塩分」に注意。健康のためには1日の塩分量は6g以下が目標です。食品ラベルには「ナトリウム」で表示されることが多いので下記の式で塩分量を計算しましょう。

$$\text{塩分相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$



## ②調理方法

### ●水溶性ビタミンを含む野菜

サラダで食べる野菜は水に長時間浸すとビタミンが溶け出してしまうのでサッと洗って生で食べます。

### ●脂溶性ビタミンを含む野菜（食材）

油で炒めたり、とろみをつけて食べたりして、吸収をよくします。ゴマ油やオリーブオイルなど、少量の油でサッと軽く炒めるようにしましょう。

### ●魚の油（DHAとEPA）

焼いたり揚げたりすると大切な魚の油が落ちてしまうので、刺身や煮物、煮こごりにすると良いでしょう。

※二度揚げ、二度焼き、二度レンジでチンなどをしない。何度も加熱すると食品に含まれる油が変質して体にダメージを与えるとされているので注意しましょう。

### ●だしとハーブで薄味に

塩分を控えめにするために、かつお、シイタケ、昆布などだしがよく出る食材の旨味を借りて、薄味で調理します。またローズマリー、バジル、タイム、ローリエなどのハーブ類で料理に彩りと香り付けを。



**ポイント!**



- ★小皿で盛り付ける
- ★塩分と脂肪分の多い調味料をテーブルに置かない
- ★香味野菜やかんきつ類は豊富に
- ★食事中の会話を楽しむ
- ★会話のネタになる食空間に



## ③食べ方

### ●よく噛んで食べる

顎の力や顔の筋肉を保ち、フェイスラインを整えてたるみを防ぎます。唾液の分泌を促して消化吸収を助けます。

### ●一口を少なめにゆっくりと

「早食い」は満腹中枢を刺激せずに食べ過ぎを招きます。一口30回噛んでなくなる程度の量を口に入れ、よく噛んでゆっくり時間をかけ、脳もお腹も満足するように心がけましょう。

### ●いろいろな料理を少しずつ

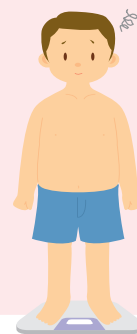
種類豊富な食材をバランスよく取るためにも、好き嫌いせず、いろいろな食品にチャレンジしましょう。

### ●ジュース、アルコールは高カロリー

ジュースやアルコールはもちろんスポーツ飲料にも糖分は多く含まれています。また最初に水やお茶を飲み過ぎると胃液が薄まって消化力が低下するので飲み物は少しずつ取りましょう。

## 30歳を過ぎたら腹八分目 40歳を過ぎたら腹七分目を 心がけましょう!

20歳ぐらいをピークに基礎代謝量が減り、加齢とともに痩せにくい体になります。若いころと同じ量を食べていると、知らないうちに太ってしまったなんてこと、ありませんか？



食べ過ぎる→内臓脂肪が増える→  
体が重くなる→運動が嫌いになる→  
食べることでストレスを発散する…

という悪循環を起こさないためにも30歳を過ぎたら腹八分目、40歳を過ぎたら腹七分目を心がけましょう。食べ過ぎないことがアンチエイジングな食習慣の基本です。

## 老化防止につながる 食べる順番とは？

肉（魚）・豆腐・サラダ・ご飯・果物の中でアンチエイジングに効果がある食べる順番は血糖値をゆっくり上げるものから食べるといいそうです。なので…

### ●1番最初はサラダ（野菜）

野菜や歯ごたえのあるものを食べて、ある程度空腹を満たしておくことで、食べ過ぎを防ぐことができます。

### ●2番目は、豆腐

大豆に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

食物繊維はブドウ糖の吸収を遅らせる性質があるので血糖値の急な上昇を防ぎます。また排便がスムーズになり胃や腸の有害物質を排出する働きが活発になります。

腸内環境が良くなり肌を若返らせる効果にもつながります。このような理由で最初にサラダ、豆腐の順番がアンチエイジングに効果的ということになります。

### ●3番目は、肉や魚などのタンパク質

### ●4番目は、ご飯

ご飯をまったく食べないというのは血管の老化を起こすので良くないそうです。

### ●最後に、果物

フランス料理のフルコースや日本の懐石料理などでも食べる順番がありますよね。これらも実は単なる儀式ではなく体のことを考えた賢い食べ方になっていたんですね。



## ポイント!

### 元気に老いるコツ

- ① 食 事：「少食」で腹7～8分目を守る。「少酒」を守る。
- ② 生活習慣：たばこはやめる。
- ③ 運 動：年齢に合った適度な運動で基礎体力を培う。
- ④ 休 息：質の良い睡眠を確保する。
- ⑤ 社会参加：多くの人・事・物に接し、刺激を受けることで、気持ちも脳も若返る。



## おわりに

アンチエイジング、老化防止に関する情報が街中にたくさんあふれていますが、少しはお役にたちましたか？ いろいろな情報に惑わされず、バランスのとれた食事を心掛けましょう。