



今回のテーマ

アンチエイジング ～健康寿命を延ばそう～



最近よく目にする「アンチエイジング」…正しくは「アンチ・エイジング・メイケーション＝抗加齢療法」といいます。健康食品や美容業界の広告などにこの言葉が使われることが多く、“肌など見た目の若さを保つ”という意味にとらえている方も多いのではないのでしょうか？

第一の目的は体の中の若さを保つこと！いつまでも若々しく、美しく、生きがいのある人生を送るためには、病気の治療や療養期間をできるだけ減らし、健康寿命を延ばすことがポイントになります。

いつから始めれば…？

健康寿命を延ばすためには、高齢期の生活の質を下げってしまう生活習慣病、要介護の原因となる骨粗鬆症、関節疾患、認知症などの病気を予防することが重要です。これらの病気が発症するまでには10～20年もの無症候期が存在し、発症前の食生活や生活習慣が大きく関わっているとされます。つまりアンチエイジングは年齢を重ねた人だけのものではなく、若い世代にも必要なのです！

生活習慣の見直し

多くの疾患（病気）が遺伝因子と環境因子によって引き起こされるのと同じように、“老化”もその二つの因子が関係しています。現代医学においても遺伝因子は明確な治療法が確立されていません。しかし、環境因子の中には自分の心が次第で改善できるものが多くあります。それが生活習慣です！！中でも現代人にとっての大きな課題が、不規則な生活、栄養バランスの偏り、運動不足です。

遺伝因子

遺伝的素因
先天性

環境因子

環境汚染
紫外線
喫煙
不規則な食生活
ストレス など

疾患・老化

あなたは思い当りませんか？



アンチエイジングのための食生活

市場にはさまざまな健康食品が溢れ、含まれている成分のアンチエイジング効果を盛んにPRしています。しかし、不老長寿の薬のような栄養素は存在しません。

大切なのは酸素と水、そして体の各機能が円滑に働くための必須栄養素のバランスを保つこと。特殊な成分の優先順位はずっと後になります。

必須栄養素 = 食物繊維 + 五大栄養素

① 自分に見合った栄養を

消費エネルギー↓
交通機関の発達
電化製品の普及
など

摂取エネルギー↑
豊富な食品
食生活の簡便性
など

過剰栄養

肥満

生活習慣病
最大の誘因

死亡率の上昇

低栄養

感染症にかかりやすい
薬を飲んでも効果が低下



どちらにも偏らない適正な
栄養状態を維持しましょう

《五大栄養素》



② いろいろなものを適度に食べる

我々にとって必要不可欠と考えられる栄養素は50種類程度あり、これらは一つでも不足状態が長期に及ぶと欠乏症を起こして健康を害します。このような状態になるのを防ぐには、いろいろな食品をまんべんなく適度に摂ることです。

食物は、自然界に存在する植物と動物であり、本来、人間の栄養素を補給する目的で存在しているではありません。ですから、個々の食物は健康を維持・増進するために都合良くはできていないのです。人間はいろいろなものを食べ、全体で必要な栄養素を摂る“雑食性”を選択し、栄養素のバランスを保っているということを忘れてはなりません。

③ 規則正しく、おいしく、楽しく食べる

必要な栄養量さえ満たしていれば食べ方や時間、形態は何でもOK…というわけではありません。不規則な食生活が長く続けば、内分泌や神経系のリズムを狂わせてしまいます。これは本来目指す健康のあり方ではないですね？

乱れた食習慣

朝食の欠食
遅い夕食
夕食のまとめ食い
早食い
など

内分泌や神経系のリズムを乱す

体脂肪の合成促進



また、家族や親しい人々と一緒に食事することは精神的な安定感をもたらしてくれます。みんなでわいわい言いながら楽しく食べる食事の方がおいしいのは皆さん経験済みのはずですね。

アンチエイジングと運動

年齢の重ね方は人それぞれ。特に体力の違いは歳を重ねれば重ねるほど顕著に現れます。また下半身の強さは介護の必要性とも深く関係しています。体力は努力次第で大きく改善できるものの一つです。体の機能と筋力・持久力をバランスよくトレーニングしましょう。



運動による刺激は骨密度アップにも効果あり！

ウォーキング

有酸素運動
主に持久力アップ

体への負担が少なく手軽に行える運動です。できれば大きな公園や車通りの少ない場所を選びましょう。(車や信号に気を使ってばかりではストレスになってしまいます。)忙しい人でも一駅前に降りて次の駅まで歩いたり、近所の買い物は徒歩で行くなど、普段の生活に取り入れやすいのもメリットです。効果的にウォーキングを行うために心拍数を目安に運動しましょう。

180-年齢=1分間の目標心拍数

(例：40歳なら 180-40=140回/分)

【調整方法】

- ① 1年間トレーニングを行い、特に問題がなければ：±0
- ② 運動不足であったり、1年以内に病気になっていけば：-10
- ③ 調子が悪ければ：-5
- ④ 調子が良く、歩行距離が伸びていけば：+5



筋力トレーニング

主に筋力・基礎代謝量アップ
有酸素運動の効果を高める

筋力トレーニングにもいろいろありますが、ここでは下半身と体幹を鍛える腹筋運動を紹介します。

【スクワット】

背中をまっすぐにし、おしりを突き出すように膝・腰・足首を同時に曲げます。太ももが地面と平行になるまで。曲げた時に膝がつま先より前に出ないように！



【お腹へこまし腹筋】

息を吐き出すときにお腹をできるだけへこまします。へこまきったら緩めるの繰り返し。

【トゥーレイズ】

階段に立ち、つま先を階段の先に出します。かかとを中心につま先を上げ下げします。必ず手すりを使用し、バランスを保ちます。

【カフレイズ】

つま先を階段に残し、かかとを出します。つま先を中心にかかとを上げ下げします。必ず手すりを使用しましょう。

使っている筋肉を意識することが大切です！始めは各10回×3セット、慣れたら回数を増やしていきましょう。

ウォーキング・トレーニングも治療中の病気や体調に不安のある方は、必ず医師に相談の上、行ってください！！

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 為政・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・中野・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川

