



2016

# 9月の健康コラム

Vol. 90

## 健康のための食事

### ★健康とは...

皆さんが考える健康とは、どのようなものですか？

日本の平均寿命は、年々上がっています。

2015年、平均寿命は男性：80.50歳、女性：86.83歳で世界トップです。

それに対して、健康寿命は、2013年、男性：71.11歳、女性：75.56歳です。

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを言います。

平均寿命と比べ、男性：9.39歳、女性：11.27歳のひらきがあります。

また、100歳以上の方は、世界：31万6600人（2012年）、日本：5万8820人（2014年）です。100歳以上の高齢者が人口に占める割合も、日本が世界でトップです。

＜2013年、110歳以上の方は、世界：56名うち日本人は18名＞

しかし、果たして健康な状態で暮らしている方はどれくらいいるのでしょうか。

そこで、今回は健康長寿につながる食事についてコラムを作成しました！



### ★食卓のバランスを見直そう



#### インスリンを大切に作る食事が基本

体内のインスリンを急激に上げない食事が大切です。

インスリンは血液中のブドウ糖を細胞に取り込む働きをするホルモンです。

このインスリンの分泌が減ったり、効き目が弱くなった結果起きる病気が「糖尿病」です。

インスリンは血液中のブドウ糖の濃度、つまり血糖値に応じて分泌されます。

食事をすればインスリンが多く分泌されますが、**急激にインスリンを上げるような食生活をして**

**しているとインスリンを分泌する膵臓のβ細胞の働きが**

**弱ってしまい、糖尿病を招くことになります。**



高血糖状態になると、大量の活性酸素を発生して血管が傷つき、動脈硬化が進み、さらには心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすなど、様々な病気につながるからです。

パン類や麺類に比べて、ごはんはよく噛んで食べれば適量で満腹感が得られやすく、腹持ちもよいと言われています。

お米に含まれるでんぷんは、糖質の中でもゆっくりと分解され、余分なエネルギーを体脂肪に変えて蓄える作用があるインスリンの分泌をあまり刺激しません。



## ①朝食を抜かないこと

朝食を抜くと、空腹状態が続くこの状態で体に食べ物がたくさん入ると血液中の糖が急増し、インスリンが一気に消費されて膵臓のβ細胞への負担が大きくなります。ですから、たとえ少量でもいいので、朝食をおなかに入れておくことがインスリンを守るためには重要です。

## ②食べる順番に配慮すること

血糖が上がりにくい野菜から食べ、続いて肉や魚などのたんぱく質、ごはんやパンなどの糖質（炭水化物）はできるだけ後から食べるようにしましょう。



### 「腹七分目」で長寿遺伝子がオンに

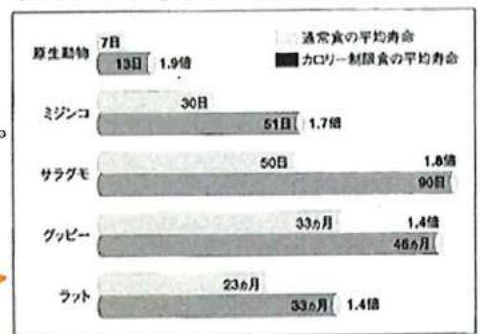
**食べ過ぎを防ぐことが大切です。**食べ過ぎによるカロリー過剰摂取が生活習慣病やがん、認知症の発症につながるということが明らかになっていますから、食べ過ぎないことは非常に重要です。ただし、**食べ過ぎないというのは、単に食べる種類を減らすということではありません。**低栄養になってしまえば逆に老化が進んでしまいます。**栄養に偏りが無いよう、必要量はしっかり摂ることが不可欠です。**

多くの遺伝子研究により、「SIRT2（サー・ツー）遺伝子」が長寿遺伝子として注目されています。

ただし、この遺伝子があるだけで長寿になるわけではありません。このスイッチをオンの状態にして長寿遺伝子を活性化できる人が長生きすると考えられます。**SIRT2 遺伝子は、カロリー制限することによってオンになります。**

炭水化物、脂質、たんぱく質を通常の7割程度の食事を与えると寿命が延びる

(図2) カロリー制限で寿命が延びる



様々な動物で行われたカロリー制限実験では、動物の種を問わずカロリー制限によって寿命が延びている。  
(出典：白澤卓二著「長寿と遺伝子」：日経BP社)



### 認知症も食事で予防できる

⇒ 健康コラムV.1.86 (H28.5) の認知症も参照してください

アルツハイマー病になると、「老人斑」といわれるシミのようなものが脳に現れます。

マウスの実験では、高脂肪食のエサを与え続けると、普通のエサを与えたマウスに比べて、この老人斑が約2倍に増えることがわかっています。反対に、カロリー制限をしたマウスは、老人斑が約3分の1に減りました。(図3)

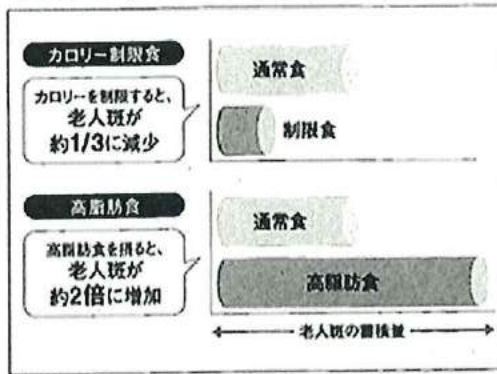
**つまり、高脂肪食を摂り続けると危険性が増え、低脂肪食にすると危険性は減らせます。**

また、野菜ジュースをよく飲む人はアルツハイマー病になりにくいことがわかっています。(図4)

よく噛むことで前頭葉の血流が増えます。脳の血管に血栓が詰まった箇所があっても、血流が盛んであれば詰まった血管のかわりになるバイパスができるのです。

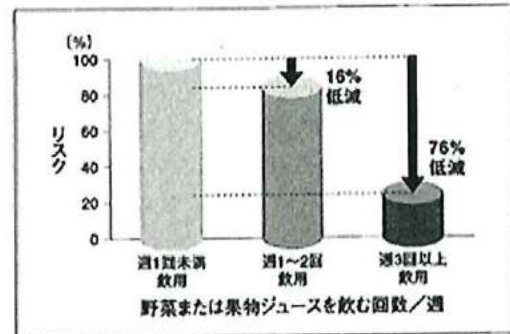
(※市販の野菜・果物ジュースは、砂糖を多く含んでいる場合がありますので、ご自身でフレッシュな野菜・果物を使って手作りされることお勧めします。)

〔図3〕食事(栄養)と老人斑の形成



(Petellほか、Nourbiol.Aging26, 995-1000(2005)、Hoほか、FASEB J.18,902-904(2004)より引用改変)

〔図4〕野菜または果物ジュースとアルツハイマー病の発症リスク



(Daiほか、The Kamo Project, Am J Med,119, 751-759(2006)より引用改変)

### 👉 抗酸化作用を持つファイトケミカル

ファイトケミカルとは、植物性化学物質のことで、植物が自らの身を守るために備えている防御機構です。その効果としては、細胞の老化を促進し、がんや動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病に関係するフリーラジカルや活性酸素から身を守る抗酸化作用や抗腫瘍作用が認められています。

- 赤ワイン：レスベラトールというポリフェノールはSR12遺伝子に作用し、寿命を延ばす働きがあることが明らかにされている。
- ブロッコリー：約200種類ものファイトケミカルが含まれている。



- サーモン：アスタキサンチンは抗酸化作用があり、脳に移行することが知られている。(これは、トマトに含まれるリコピンに構造が類似しているが、より強力)



- 乳製品：習慣的に摂る人は、摂らない人に比べて寝たきりなどの介護状態になりにくい。牛乳なら200ml、ヨーグルトなら80gを目安に毎日摂る習慣をつけるとよい。

