

現代女性の カラダ健康フォーラム

2003年(平成15年)12月20日(土曜日) 読買新聞より引用

内側からのケアが若さと健康のカギを握る

最近、高齢化社会を背景に、人々の健康志向がますます強まり、アンチエイジング(抗加齢)への期待が高まっている。「体内インフラの整備」をキーワードに、アンチエイジングや生活習慣病と女性の健康を考える健康フォーラムが、十一月二十一日、東京・有楽町のよみうりホールで開かれた。抗加齢医学と体内インフラ整備の関係について、吉川敏一教授が講演。パネルディスカッションでは、各専門家が女性の健康や若さ、美しさを保つために日頃から心がけることを話し合った。

日本SOD研究会報

No.59

基調講演

抗加齢医学と体内インフラ整備

京都府立医科大学教授
日本抗加齢医学会副理事長
日本フリーラジカル学会理事長

よしかわとしかず
吉川敏一氏

私たちは出生から確実に歳をとっていきませんが、少しでも体の機能の衰えを遅らせるにはどうしたらよいかという研究が、「抗加齢医学(アンチエイジング)」です。二〇二〇年には四人一人が65歳以上という日本の少子高齢化社会で、どうしたらいつまでも健康で過ごすことができるか。これは非常に重要な問題です。

そのためには体の中をきちんと整備して、血管をいきいきと保ち、病気になる時期を少しでも遅らせる。「抗加齢医学」の実践が有効です。

私は最近、「体内インフラ」という言葉を重要視しています。インフラとはイン

フラストラクチャー、つまり水道や電気、ガス、道路網などの基幹設備のことです。体内で言えば、血管と腸管という二つの臓器にあたります。

腸管には免疫調節作用があり、腸内環境を整えることが体の免疫力を大きく左右します。腸管内を整備するには腸内細菌が非常に重要な働きをしますが、特に「善玉菌」を増やすことが健康と若さの維持につながります。

一方、血管は、栄養分や酸素を体のすみずみまで送る重要な臓器ですが、「人は血管と共に老いる」というくらい加齢の影響を大きく受けます。血管老化の原因は活性酸素と考えられています。活性酸素は体内で殺菌などの働きもするのですが、過剰になると体内のさまざまな細胞を傷つけ、血管を老化させる原因にもなります。

ところが活性酸素を消し去る体内の抗酸化力は、年齢とともに弱くなります。したがって加齢と共に、ビタミンC、E、(ベータ)カロチンなどの抗酸化物質を補う必要が出てきます。たとえば、ビタミンEは100mg、Cは500mg、βカロテンの量を毎日とっていただきたいものです。

私たちは、常に体内に活性酸素が発生する環境下におかれています。女性がいままで若さと美しさを保ち、健康な生活を送るためには、「腸内環境を整

え、抗酸化物質を豊富にとること。これが、最も大切なポイントです。

パネルディスカッション 内側から見つめる、 女性のカラダ

体内インフラの衰えが
あなたの健康を
壊している

パネリスト

吉川敏一
京都府立医科大学教授

竹内富貴子
管理栄養士
(株)カロニック・ダイエット・スタジオ主宰

三屋裕子
元全日本バレーボール選手
筑波スポーツ科学研究所副所長

清水俊雄
日本臨床栄養協会
サプリメントアドバイザー
認定機構認定委員長
フレスコ・ジャパン代表
司会・コーディネーター

鷹西美佳
日本テレビアナウンサー (敬称略、順不同)

体内インフラのケアは
30代から

鷹西 吉川先生が体内インフラに注目な
さうたきりかけは？
吉川 活性酸素の影響を一番受けやすい

臓器は血管で、生活習慣病はここから起ります。ある意識調査によると、現代女性が体の衰えを感じる年齢が32歳位という結果が出ています。衰えを感じる時期と活性酸素を意識しなければならぬ時期が一致するのです。このあたりから、体内インフラを整備する必要があると感じました。

鷹西 現代女性の食事に対する取り組み方や、病気に對する意識は変化していますか。

竹内 成長期から30歳位までの女性は、栄養所要量の充足率がよくありません。逆に栄養バランスの大切さを自覚しはじめると、40代以降は、食べ過ぎてしまう。若いときから無理のない運動をして、バランスよい食生活をしていけば、老化の速度は遅くなるものです。

鷹西 三屋さんはバレーボールの現役選手時代、食生活の何に気がつかっていましたか。

三屋 「体力年齢」といっつのは、運動をきちんとしていると若返っていくものですが、ビタミンCやE、カロチンは特に十分とるよう心がけていました。これらをとらないと活性酸素ができて、せしかくの運動効果も半減するようになります。

鷹西 ビタミンなどは食べ物でとるのが理想ですが、とりきれない場合が多いですよね。

清水 まず基本は食事と運動。それに

プラスしてサプリメントという選択肢もあるでしょう。ビタミンEなど、なかなか実際の食事ではとりきれないものです。いかに体が衰える速度を緩やかにしていくか、とれだけ今の健康を維持していくかがサプリメントの役割ですね。

正しい食事と適切な運動が、健康のキーポイント

鷹西 最近、「サラサラ血液」などという言葉をよく耳にします。血液と血管に関する意識が高まっていますね。

吉川 血液の中には、赤血球、白血球、血小板、この三つの球が走っています。血漿やたんぱく質なども混ざっています。活性酸素によつて血管壁が硬化すると、赤血球も白血球も流れにくくなる。活性酸素が出ると血管壁につきやすくなり、通過しづらくなる。血小板は出血しないようにする役目もありますが、活性酸素が出ると必要がないのに壁についてしまう。これらをきちんと予防し、細いところにも血液が流れることを、血液サラサラと言っていることです。

鷹西 「タマネキを食べると血液サラサラ」などと言われますが、食材で予防できるのですか。

竹内 血液をサラサラにする食材としては、青い背の魚、緑黄色野菜、食物繊維を多く含んでいるものがあげられますが

今話題になっているのは栄養素ではなく「機能性成分」と言われるものです。色素やにおいの成分が血液をサラサラにしたり、免疫力を高めて疾病の予防に貢献することがわかってきました。ニンニクのアリシン、ごまのセサミール、赤ワインのポリフェノールなどの効果が注目されています。つまり、栄養素密度の高い食材、たとえば卵や牛乳などを活用してエネルギーをとり過ぎることなく、必要な栄養素をとる。その上で、さらに機能性のある食材を適切に選ぶことが大切です。そしてストレッチを上手に避けることで、血液サラサラにつながります。

鷹西 「一日三十品目」と言われていた時代もありました。

竹内 品数にこだわると、野菜なら何の栄養素が高いか。そしてその栄養素の上手な調理法は何かを気にしましょう。たとえば、青魚のEPA・DHAやサバのサバエン酸(サバエン酸)やDHA・トコサヘキサエン酸は酸化されやすい脂肪酸です。酸化されると過酸化脂質を作つて老化を早めるので、抗酸化物質と一緒にとるとよいでしょう。サバのみそ煮にほつれん草のおひたしを添えたり、みそではなく練り玉子で煮てセサミールをとる。そんなちょっとした工夫が大事です。

三屋 私たちが一番気をつけたのは貧血でした。運動をすると、ものすごい量の血液が体内を駆けめぐります。だから、

血液の関係と鉄のとり方に関心がありました。

清水 貧血予防にはまず「鉄」ですが、レバーやステーキは少々食べにくいものです。特に若い女性は、ダイエットのためにあまり食べないようです。普通の鉄はビタミンCがあるとよく吸収し、食物繊維があると吸収が悪くなります。ヘム鉄ならばほかの成分の影響を受けずに、通常の鉄の五倍から七倍の吸収力を持っています。鉄をとりにくい方は、サプリメントでヘム鉄をとるとよいでしょう。

食事ではとれないもの、不足するものをサプリメントで補う

鷹西 無理なダイエットをする人が多いようですが、それでは血管も守れないし、体内インフラの整備もできませんね。

吉川 日ごろから余力をもつて免疫能や抗酸化力を高めておかないと、何かあったときに体を守れません。「ストレス」の状態では困ります。

竹内 食事で気をつけることはまず、おいしく食べること。怒りながら、あるいはテレビを観ながら食べることをやめてください。ゆったり食べれば、栄養素も機能性成分もフルに働いてくれます。

また、ある程度の期間続けて食べる必要です。緑黄色野菜も、私は一日



二〇〇〜二五〇gを目標にすることを
おすすめします。緑黄色野菜を上手に
とることで、百点ではなくても七十点ぐ
らいの食事が続けられます。そして、今
日よりも明日と少しずつバランスをよ
くしていけば、老化のスピードは遅らせ
ると思います。
清水 いかにも基本的な食生活が大事かを
考えていくことが必要です。規則正しくバ
ランスよい食事をした上で、不足しがちな
栄養素をプラスすることが大切です。

いつまでも若く美しく、
健康でいるには

鷹西 私たち女性の願いは、いつまでも
健康であることと、より美しく、少しで
も若く……だと思いますが、そのた
めにはどのようなことに気をつけたらよ
いでしょうか。

吉川 女性ホルモンには抗酸化作用があ
り、健康を保つ一役を担っています。こ
ろがある程度お年を召してくると女性
ホルモンが減少してしまいます。ですから

抗酸化作用のあるものを補ってあげれば、
若さや美しさをケアすることが可能です。

竹内 精神的に老け込まないように、若
いころから社会参加したり、周りの「コ
ミュニケーション」を作る準備をしておくこ
と。それから、食事面では、青魚、緑黄色
野菜、乳製品、大豆製品をしっかりとる
こと。これらを心がけると、本当に違っ
てきます。

三屋 ココクリートをイメージしてくださ
い。カナツチでたたくとヒビが入る。これ
が刺激で、運動です。その上に新しい「ソ
クリート」を塗る。これは栄養。一日おく
と翌日には硬くなってしまうが見えない。こ
れは休養だと思えます。運動、栄養、休
養がバランスよいからいいのです。それか
ら、やはり、足の筋肉を鍛える努力をす
ることが、体のインフラ整備になって、老
化を遅らせると思えます。

清水 また、ビタミンDやKに加えて、
カルシウムをとることが大事です。抗酸
化作用のあるビタミン、腸内で善玉菌を
増やす乳酸菌、食物繊維、この「三つもの
」が特定保健用食品やサプリメントなどに
も入っていますので、ぜひご自分で選ん
でいただきたいと思えます。

吉川 体内インフラの整備をぜひ周りの
皆さんに伝えていきたいですね。そして適
度な運動を実践し、正しい食生活を継続
していけば、健康的な若さ、美しさに近づ
かると思えます。

SOD様作用食品の開発

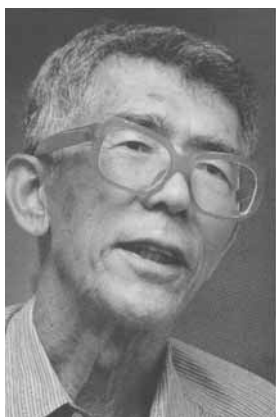
丹羽SOD様作用食品の開発者であ
る丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所
所長であり土佐清水病院院長とし
て、毎日、医療の現場で、癌、アト
ピー、膠原病などの難病に苦しむ患
者さん達の治療にあたられていま
す。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医
学部を卒業され、医学博士を取得さ
れました。その後、活性酸素とSOD
の研究を臨床家として国内はもち
ろん、世界的にも最も早くから手掛
けられ、世界的権威として、広く海
外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文
が著名な英文国際医学雑誌に続けて
発表され、その数は70編を越します。
多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌
(Biochemical Pharmacology)への
投稿論文の審査員もされています。
国内では、ヘーチエット病やリユー
マチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原
因を活性酸素の異常から解明し、こ
れらの難病の治療に関して、SOD
様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗
癌剤を自然の植物・穀物より開発
し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であ
るSOD様作用食品は、いま全国の
何十万人、何百万人という方々に健
康食品として愛用されています。何
百人という医師にも医療現場で難病
の患者さんに使っていたが、優れ
た治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No. 51)

ご存知ですか？ 中性脂肪

人間が食べ物から体内に吸収されたタンパク質・糖質・脂質は、生命活動を維持するためのエネルギー源となりますが、余ったエネルギー源は中性脂肪として蓄えられます。近年、日本人の脂肪の摂取量が増加し、脂肪過多の傾向があるようです。

中性脂肪が貯まると内臓に脂肪がつき、また血中にも脂肪が溢れて流れ出し血液がドロドロになることにより、さまざまな合併症が問題になっていきます。

中性脂肪とは？

一般に「脂肪」と呼ばれるもので、目に見えない脂肪のことです。

脂肪分や糖分が体内でいったん分解、合成され貯蓄用エネルギーとして蓄えられているもので、体内の約9割が中性脂肪です。

貯蓄されている中性脂肪はエネルギー源となります。(1g=9kcal) ただし、過剰な中性脂肪は内臓に脂肪がつき、また血中にも脂肪が溢れ血液に流れ出てドロドロにさせてしまいます。

【合併症】脂肪肝・高脂血症・動脈硬化・糖尿病など…

コレステロール…目に見えない脂肪のことです。細胞やホルモンの材料となります。中性脂肪には、体の中で大切な善玉コレステロールを減らしてしまう作用があります。つまり血管に悪玉コレステロールがたまり血管を狭く血流が悪くなります。

中性脂肪がたまる原因

エネルギーの過剰摂取！
運動不足！
ストレス！

中性脂肪を増やさないためには

1日に必要な摂取カロリーを把握し、守りましょう。

1日に必要な 摂取カロリーの目安
標準体重 {(身長-100)×0.9} × 25~30kcal
例えば、 身長170cmの人は {(170-100)×0.9} × 25~30kcal = 1575~1890kcal
自分の運動量を 考えて決める

食生活

高カロリー食を摂りすぎないこと
肉類の食べ過ぎに気をつけましょう。肉の脂肪部分は旨味成分であるのでつい多く摂り過ぎてしまいがちですが、なるべく赤身だけを食するようにしましょう。

お菓子、ジュース類も注意しましょう。果糖やシロ糖(砂糖)は単純糖質といって中性脂肪を増加させてしまうものです。特に、夕食のあと、寝る前などは避けましょう！
アルコールを摂り過ぎないこと

アルコールは肝臓で中性脂肪に合成されやすく、さらに高カロリーです。また食欲を亢進させる働きがあるので食べ過ぎ傾向になります。

油を摂り過ぎないこと
日ごろから油っこい食事が好きな人は控えましょう。また、調理に使う油よりもバターやマーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどを控えてみましょう。

食物繊維をたくさん摂る
海藻、きのこ、野菜などに含まれる食物繊維は、中性脂肪や糖質を吸着させて一緒に排泄させる働きがあります。また食物繊維は水分によって膨らむので満腹感が得られます。

魚を食べる
魚には中性脂肪の合成を抑える働きがあります。【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

