

今年から始める 老化対策



年齢を重ねても元気でありたいという願いを妨げるのが「老化」。同じ年齢でも実年齢より老けて見える人がいれば、若く見える人もいるように、老化のスピードには個人差があります。できることなら老化のスピードは少しでも遅くしたいもの。今年も老化対策に本気で取り組んでみませんか。

■老化の原因

老化とは体が成長し成熟した後起こる身体機能の衰退。細胞レベルで見ると、若い頃は、機能が低下した細胞は新しい細胞に置き換えられますが、年齢とともに細胞を置き換えるスピードが遅くなり、古い細胞が残るようになることが老化です。この細胞の再生を妨げる主な原因が、活性酸素による体の「酸化」と、糖分の摂り過ぎによる体の「糖化」です。活性酸素は普通に呼吸をしているだけで体内で発生しますが、若いときはこの活性酸素を取り除



く抗酸化酵素が活発に働いて酸化を防ぎます。ところが、40代頃から抗酸化酵素のパワーが衰え始め、酸化による老化が始まります。糖化とは、食事で摂った余分な糖分がたんぱく質などと結びついて、細胞を劣化させる現象です。まずは、この酸化と糖化を防ぐことによる「老化対策」をご紹介します。

■抗酸化力を食事で補う

年齢とともに低下する抗酸化力は、ビタミンCや亜鉛などの抗酸化成分を含む食品を摂ることで補うことができます。主な抗酸化成分と食品をご紹介しますので、偏ることなく摂るようにしてください。

- **ビタミンC**／柑橘類、ピーマン、キャベツ、ほうれん草など。ビタミンCは熱に弱いのでなるべく生か短時間加熱で。
- **ビタミンE**／ナッツ類、カボチャ、うなぎ、ハマチなど。油で調理すると吸収が良い。
- **βカロテン**／カボチャ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、柑橘類、スイカなど。油で調理すると吸収が良い。
- **亜鉛**／牡蠣、ホタテ、カニ、レバー、牛肉、卵、納豆、玄米など。
- **セレン**／カツオ、イワシ、ホタテ、ワカサギ、ネギなど。



- **アントシアニン**／ブルーベリー、黒豆、ナス、紫キャベツ、紫タマネギ、シソなど。
- **カテキン**／緑茶、紅茶、ウーロン茶、番茶、ほうじ茶など。



その一方で、タバコ、紫外線、過度な飲酒、ストレスなどは、大量の活性酸素を発生させるので注意してください。

■糖分の摂り過ぎに注意

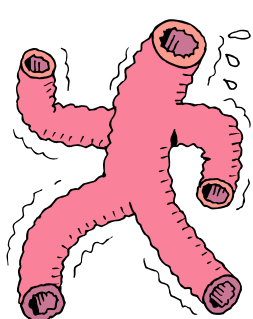
甘いものや炭水化物などの糖分は、私たちの体に必要な栄養素ですが、摂り過ぎると体を酸化させ、老化を進めます。次の食品は特に摂り過ぎに注意したい食品です。

- **主食**／食パン、精白米、もち、うどん
- **野菜**／ジャガイモ、ニンジン
- **菓子類**／チョコレート、ホットケーキ、ドーナ

魚・牛乳・大豆、ビタミンD（鮭やキノコ類）、ビタミンK（納豆や青菜）を摂るようにしましょう。

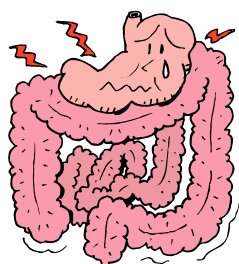
●血液・血管の老化対策

塩分や脂肪分を摂り過ぎないようにしましょう。ダシを濃くしたり、酸味や辛味を強くした味付けにすれば、塩分が少なくても美味しくいただけます。肥満や血圧が高い方は、医師に相談して血液・血管の老化対策をしてください。

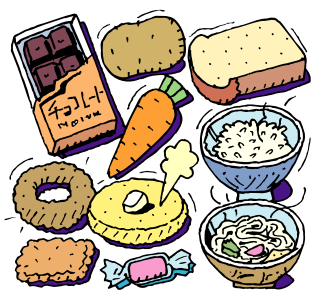


●腸の老化対策

腸には全身の免疫細胞の約6割が集中しており、免疫力を維持していくための重要な器官です。日頃から善玉菌を



ツ、キャンディ
また、主食のパンやごはんを食べる前に、食物繊維が豊富な野菜やキノコ類をたっぷり食べると糖分の吸収が抑えられます。



■部位別の老化対策

老化のスピードに個人差があるように、老化が進む部位によっても差があります。部位別の老化対策をご紹介しますので、参考にしてください。

●足腰の老化対策

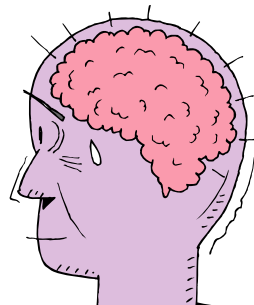
散歩などの運動を心がけながら、強い骨の材料になるカルシウム（乳製品や小魚）、たんぱく質（肉、



増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂り、悪玉菌を増やす揚げ物などは食べ過ぎないようにしましょう。また、ストレスをためないことも大切です。

●脳の老化対策

認知症や物忘れなど、脳の老化対策の基本は脳に刺激を与えること。高齢になっても続けられる趣味やサークル活動、仕事などをなるべく多く持つようにしましょう。脳を活性化するといわれているEPAやDHAを多く含むサバ・イワシなどの青魚や、マグロ・カツオなどの赤身魚を積極的に食べるのもよいでしょう。



老化対策は早く始めるほど効果があります。元気に長生きを目指して、できることから始めてみませんか。