

素敵に歳を重ねよう

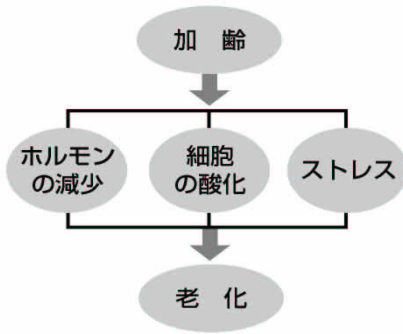
いつまでも若く...とは誰もが願うことですが、年齢ごとの美しい姿もあると思えます。生活を見直し、その年齢にしか経験できないことを楽しみましょう。

ナイスエイジング

老化を阻止することは不可能ですが、老化の要因について対策を打つことによって老化のスピードを遅らせることは可能です。素敵に歳を重ねていくためには、バランスのとれた食生活と適度な運動が不可欠です。これは生活習慣病の予防とも共通しています。

●老化を促す3つの要因

老化を促す要因として、細胞の酸化、ホルモンの減少、ストレスの3つが挙げられます。



なぜこれらのものが老化を促すのか、そしてどんな栄養素をとると、その進行予防の助けになるのか、ご紹介いたします。

●細胞の酸化

食べ物の過剰摂取や偏食、紫外線、タバコ、ストレスなどは活性酸素が発生しやすい条件。過剰発生した活性酸素は、健全な細胞壁や遺伝子までを傷つけます。これが「老化」と呼ばれる現象のメカニズムです。この細胞の酸化を止めてくれるのが「抗酸化物質」と呼ばれる栄養素。体内に抗酸化物質を取り込んで、活性酸素を除去することが大切です。また、免疫力を高め、活性酸素の

●ストレス
私たちの体は、心や体にストレスを感じると「コルチゾール」というホルモンを分泌します。このホルモンは別名「死のホルモン」と呼ばれるもの。この分泌によって体内に「ニューペプチド」というアミノ酸化化合物が生まれ、肌細胞の破壊まで引き起こしてしまうのです。ストレスは心的苦痛のみならず、老化の原因にもなるのです。

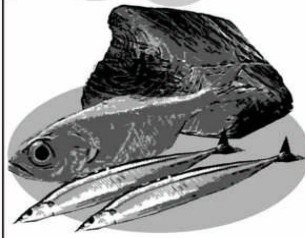
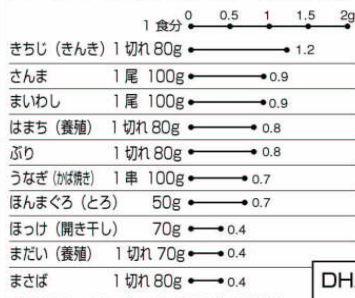


ストレスをやわらげる栄養素と食品

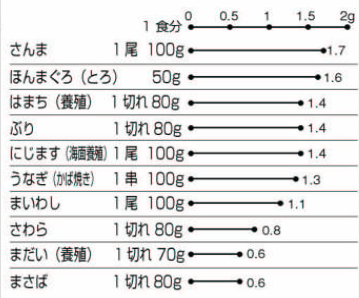
カルウム	大豆、大豆製品
カルシウム	牛乳、乳製品
ビタミンB1	豚肉、大豆、大豆製品、うなぎ

脳を若々しくさせるEPAとDHA

EPA(エイコサペンタン酸)を多く含む食品



DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含む食品



中性脂肪を減らして血行を良くする働きがあるEPA、DHAは、脳のすみずみまで栄養と酸素がいきわたるように脳の血管をきれいにする働きがあり、脳の老化を予防します。

〈蒸しなすの豆腐薬味ソース〉

●材料(2人分)

なす2本、木綿豆腐1/2丁(150g)、トマト小1個、しょうが・にんにく各1/2かけ、万能ねぎの小口切り大2、A(醤油、酢各大1、砂糖小1/2、ごま油小1)

●つくり方

- ① なすはへたの周りに切り目を入れてがくを除き、ラップで包んで電子レンジで3分加熱する。水にとって冷まし、へたを落とし、縦半分に分けてから厚さ5mmに切り、よく冷やす。
- ② しょうがとにんにくは刻み、万能ねぎ、Aと混ぜる。
- ③ 豆腐は水けをきって手でぐずし、②と混ぜる。
- ④ ①のなすとトマトを器に盛り、③をかける。

●健康のポイント

優れたポリフェノールでサビない体づくりを！豆腐のイソフラボンと紫色のなす皮に含まれるアントシアニンが優れたポリフェノール。活性酸素を除去する抗酸化作用があり、老化抑制、生活習慣病予防、がん予防にも効果がある。サビない体をつくるため、なすや豆腐を料理にとり入れてみてください。

〈かじきのしょうが焼き〉

●材料(2人分)

かじき小4切れ、A(しょうが1/2かけ、醤油、みりん各大1)、赤ピーマン1個、キャベツ2枚、サラダ油大1/2

●つくり方

- ① Aのしょうがはすりおろし、醤油、みりんと合わせ、かじきを入れて味をからめ、10分おく。
- ② 赤ピーマン、キャベツは太めのせん切りにして塩ゆでし、水けをよくきる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のかじきを中火で両面をよく焼く。
- ④ 器に盛り、②の赤ピーマンとキャベツを添える。

●健康のポイント

ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取すると効果倍増！血管の老化を予防するビタミンEは、自らが酸化することで過酸化脂質を無害化し、それ以上酸化させない抗酸化作用と血液をサラサラにすることで有名。ビタミンEは過酸化脂質の生成を抑えることで老化やがんも予防してくれるビタミンCと一緒に摂取すれば効率よく吸収されます。

表1 抗酸化作用のある栄養成分

ビタミンB2	うなぎ、牛乳、レバー
ビタミンC	オレンジ、かぼちゃ、グレープフルーツ、じゃがいもセロリ、玉ねぎ、ブロッコリー、れんこん
ビタミンE	うなぎ、かじき、かぼちゃ、トマト、ナッツ類
カロテノイド	かぼちゃ、トマト(リコピン)、にんじん、パセリ、マンゴー
ポリフェノール	赤ワイン、春菊、豆腐(イソフラボン)にんじん、パセリ、マンゴー
アリシン	玉ねぎ
サボニン	大豆、大豆製品
セサミノール	ごま、ごま油

※()内のリコピンはカロテノイドの一種、イソフラボン、カテキンはポリフェノールの一種

害を修復することにもつながりますので、食生活の中で上手に摂取しましょう。(表1参照)



ホルモンバランスを整える栄養素と食品

カルシウム	乳製品、大豆、大豆製品
マグネシウム	大豆、大豆製品、わかめ
亜鉛	レバー、カキ
ビタミンB6	イワシ、カツオ
ビタミンE	アーモンド、アボガド

●ホルモンの減少
体を構成する細胞のバランスを整えるのがホルモンです。老化に関係するといわれているのは成長ホルモン、女性ホルモン、そして糖尿病の原因にもなるインスリンなどです。これらのホルモンが減少すると、老化につながります。たとえば、女性ホルモンの減少によって更年期障害が起きたり、コラーゲンの生成量が低下したりします。



メッセージ●旅行が大好きで、あちこちに出かけています。各地の特産物を食べ、たくさんの人や自然と出会い、いろんなものを吸収できるのが魅力的です。これからも各地に出かけ、たくさんものを吸収していきたいです。

