



自分らしく生きる～年をとることが楽しくてしかたない！～（第8回）

人生最大の節約！ 老いに負けない身体を手に入れよう

中山 千秋



こんにちは！一般社団法人日本予防医学マイスター協会 予防医学マイスター、そして薬を勧めない薬剤師 中山千秋です。

1年1年歳をとることは、誰にでも平等に訪れます。タイトルの通り、私自身は予防医学を学び、年齢を重ねることを以前よりポジティブに捉えられるようになりました。

健康的に自立した生活ができる“健康寿命”と“平均寿命”の差が埋まらず、長生きしても不健康というのが日本の現状です。健康であれば、病院に行く必要はなく、寝たきりや介護の心配もなく、自分の好きなことができます。一生涯仕事を続けて収入を得ることも、社会と繋がり貢献することもできます。健康が全てではないですが、健康を失うことで諦めなければいけないこともあります。だからこそ、予防医学を通じて健康であり続ける人生こそ、お金と時間の最大の節約になると感じました。予防医学が広がれば、健全に老いて自分の望むままに人生を全うできる方が増え、漠然とした不安なく人生を楽しめるようになるのではと思っています。現在は、学び始めてから仕事に至りますが“治療ではなく予防する”薬剤師として予防医学との関わり方が自分らしく生きるベースになっています。

どうして人は年齢を重ねると、老いるのでしょうか？久しぶりに参加した同窓会で出会ったら、もしや先生？と勘違いしたり、全く変わらない見た目に驚いたり、同年代でも老け方は人それぞれです（できれば後者でいたい…！）。

最も知られている老化の原因は、活性酸素による“酸化”です。

酸化とは、釘がサビたり、切ったりりんごが変色する、輪ゴムがボロボロになるような現象です。どれも「劣化する」「ダメージを受ける」印象を持たれるでしょう。

実は、私たちの身体も同じように酸化しています。人は酸素がなければ生きていけず、生きていくために必要なエネルギーは酸素を使って生み出し、その過程で活性酸素が発生します。生きている限り、ずっと活性酸素に晒されています。ただ、身体の中にはダメージを受けないように、活性酸素を打ち消してくれる抗酸化システムが備わっています。しかし、長年使っていれば当然のことガタがきます。サビないようにサビ止めを塗ったり、りんごにレモン果汁を塗ったり、物であれば酸化を防ぐ

方法がありますが、身体の中はどうでしょう？？身体を酸化から守る鍵は、「食事と栄養」にあります。私たちの身体は食べているもので作られているため、抗酸化力を高めてくれる食事や栄養で老化に負けない身体作りをアシストしてくれます。抗酸化システムがピークを迎える20歳を過ぎてからは、日々の生活でどれだけ酸化を防げるか？その積み重ねが、見た目の若々しさや病気になりにくさにつながります。

代 表的な抗酸化力を高める栄養素は、ビタミンA、C、Eです。

ビタミンC = レモンのイメージが強いですが、主に生の果物、野菜に含まれています。ビタミンCはレモン1個あたり約20mgです。日本人の食事摂取基準で、成人のビタミンC摂取推奨量は100mg、つまり毎日レモン5個分が日々必要になります！りんごの変色を抑えられるのも、レモン果汁に入っているビタミンCの働きです。水に溶けやすく、すぐに身体の外へ出て行ってしまいうためこまめに摂ることもポイントです。ストレス、アルコール、タバコ、風邪など、様々な理由であつという間に消費量が増えます。残念ながら身体で作ることができないビタミンのため摂るしか方法はありません。

また、ホウレン草、ニンジン、ピーマンなど緑黄色野菜には、ビタミンAの前駆体βカロテン、レバーやうなぎなど動物性ビタミンAが入っており、脂溶性のため油と一緒に取ると吸収率がUPします。

抗酸化作用の高い食品群

ビタミンA

モロヘイヤ ほうれん草 ブロccoli
にんじん かぼちゃ
ピーマン トマト

ビタミンC

アセロラ オレンジ いちご
柿 キウイ じゃがいも
グレープフルーツ パプリカ

ビタミンE

うなぎ アボカド 赤ピーマン
アーモンド ピーナツ 大豆食品
たまご ゴマ

ポリフェノール

赤ワイン ブルーベリー なす 紫芋
緑茶 チョコレート 玉ねぎ 豆乳

カロテノイド

エビ カニ 鮭 赤とうがらし
スイカ いくら ひじき わかめ

最近、緑黄色野菜の摂取量を手の平で簡単にチェックできる機械もあるため、自分自身が足りているかチェックしてみるのもお勧めです。ビタミンEは、サーモン、アーモンド、卵黄などに多く入っています。その他、ビタミン以外にも抗酸化酵素の原料になる銅や亜鉛などのミネラル、植物の色素や苦味成分のポリフェノール、エビ・カニ・鮭などに含まれる赤色の色素・アスタキサンチン。アスタキサンチンは、ビタミンCの6000倍！ビタミンEの1000倍！と最強の抗酸化力とされています。



老化させない身体作りには、いろいろな食材を食事に摂り入れてバランスよく食べる必要があります。ただ、ビタミンCで分かる通り食材に含まれるビタミンの量は少なく、必要な栄養を摂取することは食事だけでは難しいと感じています。だからこそ、食事にプラスして手軽に栄養が補える良質なサプリメントが必要だと考えています。

あ あなたは一度きりの人生、人生100年時代、どう過ごしたいですか？

予防医学は、誰でも、いつからでも、始めることができます。思い立ったが吉日。健康意識が高まったら、1つだけでも身体を大切にすることを心掛けてもらえたら嬉しいです。

（なかやま ちあき／一般社団法人日本予防医学マイスター協会／予防医学マイスター）

※製本版をご覧の方へご案内です。 図につきまして、カラーでご覧になりたい方は、当会ホームページより『技術と経済』WEB版をご覧ください。 <https://www.jates.or.jp/tecnicaleconomydigital.html>

パスワードがご不明な方はお問い合わせください。

お問い合わせ先：03-3263-5501 / soukatsubu41@jates.or.jp（科学技術と経済の会／総括部）

【無断転載・引用禁止】