



アンチエイジングで健康長寿を目指しましょう

誰でも、若々しく見られたら嬉しいもの。女性なら特に、アンチエイジングに関心のある方も多いのではないかでしょう。美容の面で取り上げらがちなアンチエイジングですが、実は私たちの健康を維持する上でも大きな意味を持っています。この機会にアンチエイジングについて考えてみませんか。

アンチエイジングとは？

アンチエイジングとは、老化を防ぎ若返りを促す「抗加齢」、「抗老化」のことです。シミ、シワを消すという皮膚の若返りに限定して使われることが多いのですが、最近では高血圧や糖尿病、高脂血症、骨粗鬆症や痴呆など、加齢に伴つて増える病気の予防という方面から、医学的にも注目されつつあります。

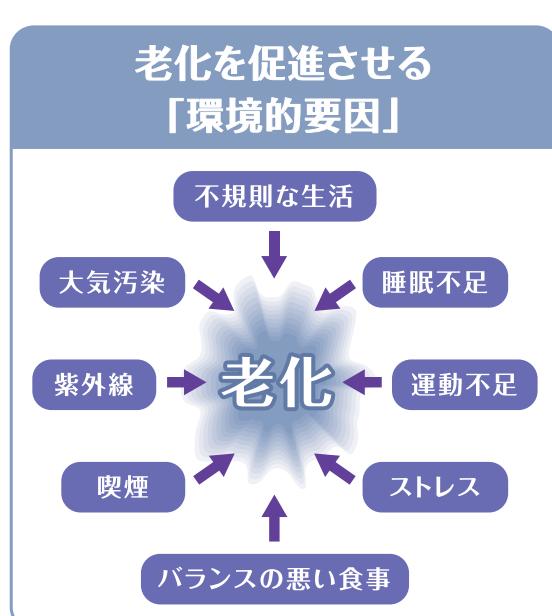
長寿の方々を対象に研究を進めてきた結果分かつてきたことは、「バランスよく老いる」ことが健康長寿の秘訣だとい

うこと。早めに弱点を見つけてバランスを整えることで、「血圧や血糖値が少々高くとも、ひどい高血圧症や糖尿病ではない」、「耳が少し遠いが、会話には不自由しない」、「腰は曲がっているが、日常生活には問題ない」というように、それぞれの年代における最高の健康状態を維持することを目的とします。

老化自体は病気や疾患ではありませんが、歳を重ねていくことがアンチエイジング（抗加齢医学）の目指すところです。私たちも、現代の医学によつて解明されつつある加齢のメカニズムに上手に抗つて、健康長寿を目指しましょう。

自分に合ったアンチエイジングを

もともと人の体には酸化を抑えるための抗氧化物質が備わっていますが、その働きは20歳をピークに衰えていきます。そうして少なくなるだけなく、骨を丈夫にして怪我を防いだり、



ひとつの「活性酸素」があります。活性酸素は、通常外から入つてくる細菌やウイルスをやつけて体を守る働きをしていますが、多すぎると正常な細胞まで傷つけ、老化の原因となつてしまします。活性酸素を増やす要因としては、ストレスや喫煙、夜更かし、飲みすぎ、大気汚染、紫外線などがあります。アンチエイジングのために、活性酸素を過剰に生み出さないようにして細胞の酸化を抑えることが大切です。

老化の原因として深く関わっているものの個人差ができます。同じ45歳であつても35歳くらいにしか見えない人もいれば、50歳以上に見える人もいるように、見かけだけではなく体の機能にも差が現れます。

老化のしくみと要因

カロテンなどを多く含む食品は、抗酸化作用が期待できます。また、亜鉛、セレンなどのミネラルは体内の抗酸化酵素を活性化させます。これらは特定のサプリメントや食品を偏つて摂るよりも、こうした栄養素や成分を複合的に含んでいる食品を幅広く食べる方が効果的です。

次の一表に、推奨される栄養素を多く含む食品を挙げていますので、是非参考にしてください。不足しがちな野菜類を十分に補つて、偏りのないバランスのとれた食事を心がけましょう。

アンチエイジングに効果的な栄養素と食品	
ビタミンE	アーモンド・ゴマ
ビタミンC	イチゴ・柿・キャベツ
ポリフェノール	カカオ・ぶどう(赤ワイン) ウコン・カテキン・みかん・大豆
カロテン	トマト・にんじん・かぼちゃ などの緑黄色野菜
亜鉛	牡蠣・レバー・肉類
セレン	イワシ丸干し・しらす干し 小麦胚芽

黒酢の抗酸化作用で若々しさを保ちましょう！

黒酢の抗酸化作用には、活性酸素を減らし血液の流れを改善する効果があるといわれています。日々の健康維持に、黒酢を取り入れてみてはいかがでしょうか。



ただし、一般に「体にいいこと」として推奨されていることでも、必ずしも全ての人にとってはまるものとは限りません。まずは、無理をせず、自分にできることから始めてみましょう。アンチエイジングを行うこと自体がストレスになつてしまつては意味がありません。なるべくストレスを抱えずに、健康で楽しく、幸せな生活を送りましょう。



日常生活の中での動きを容易にさせることに役立ちます。激しい運動はかえつて体に負担をかけることになりますので、ウォーキングや水泳などがおすすめです。また、歩くことは脳を活性化して内面的な若さを保つことにもつながります。少しづつでも構いませんので、習慣的に続けることが大切です。