

## 平成22年度特集「ドクターの健康法」⑤

## 第5回：キッコーマン総合病院 眼科医長

はなぞの げん  
花園 元 先生



## 1. アンチエイジングとカロリー制限

「アンチエイジング」という言葉をご存じでしょうか。加齢かれいによる身体おとろの衰えをできるだけ小さくして、健康な老後を迎えようという医学的な考え方です。

このアンチエイジング研究界で大きな注目を集めているのが、カロリーリストラクション（カロリー制限）です。マウスやサルさるの動物実験では、体に必要な栄養分を確保しながら総摂取カロリーを通常の65%程度に落とすと、寿命が長くなるというデータが得られています。

そのメカニズムは以下のようなものが考えられています。

## ・インスリン濃度が下がる

1日3食お腹いっぱい食べたり、その合間にも常に何か食べ物を口にしたりしていると、すい臓が大量のインスリンを分泌ぶんびつします。そのうちインスリンの効きが悪くなってきて、さらに大量のインスリンが分泌ぶんびつされます。これが、さまざまな生活習慣病せいかつしゅうかんびょうの原因になるのです。健康と長寿ちやうじゆのためには少量のインスリンが効率良く働ける状態がベストです。

## ・長寿遺伝子「サーチュイン」

からだからだが「食べ物が足りない」と感知かんちすると、長寿遺伝子「サーチュイン」のスイッチが入ることがわかっています。サーチュインは、ガンや糖尿病の予防、筋力の強化、脂肪の燃焼など様々な効果があるとされています。このサーチュインを活性化させるとショウジョウバエの寿命は30%、線虫せんちゆうの寿命は50%も伸びます。



## 2. ドクターの健康法

## 「食事は吸収の悪いものからゆっくり良く噛んで」

カロリー制限がアンチエイジングに効果的だということは分かりましたが、65%のカロリー制限はかえってストレスになるし、なによりせっかく長生きしても楽しくなさそうです。

そこで、カロリー制限と同じ様な効果を得る工夫をご紹介します。

- ・食後のインスリン値を上げないために、食事は吸収の悪いものからゆっくりと良く噛んで取るようにします。当然、食事量は腹八分目を目安にします。食後30～60分後に少し汗をかく程度の運動をするのも有効です。
- ・食事の内容は、GI値（血糖のあがりやすさ）を参考にすると良いです。たとえば、玄米の方が白米より血糖があがりにくいので、よりアンチエイジングと言えます。
- ・赤ワインなどに含まれるレスベラトロールという物質はサーチュインを活性化かつせいかすることが知られています。動物実験ではレスベラトロール投与で動物の健康寿命が伸びたという報告もあります。アルコールを飲む時は赤ワインにしましょう。「ぶどうの恵み」のようなサプリメントも効果的です。みなさんも生活習慣に気をつけてアンチエイジングな生活を送りましょう！