

お金をかけずに若さを保つ方法

~ 見た目年齢に差をつける!! ~



管理栄養士

MIA

目 次

はじめに

1. 欧米型食生活って、どうよ？
2. 流行の健康法って、どうよ？
3. 流行のダイエット法って、どうよ？
4. サプリメントって、どうよ？
5. 野菜嫌いって、どうよ？
6. 朝食抜きって、どうよ？
7. 体重無視って、どうよ？
8. 早食って、どうよ？
9. 喫煙って、どうよ？
10. 飲酒って、どうよ？

最後に

はじめに

突然ですが、マンガやイラストなんかを見ると、「おばあさん(おじいさん)と孫」というのは、いかにもお年寄りというキャラクターと小さな子供の組み合わせが描かれていることが多いと思いませんか？

思うに、あれは数十年前の状況の名残だと思うのです。

今どきは、60 歳代、70 歳代では、まだまだ高齢者などといった失礼に見える方がたくさんおられますからね。

それに 30~40 歳代の方も然り、「おばさん」というより、「おねえさん」といった感じの方も多くて、見た目年齢のわからない方が増えてきたことを感じます。

そして、90 歳や 100 歳まで、元気で働いている方がいる一方で、定年を迎えて「さあ、これから好きなことをして過ごせるぞ！」と思った矢先に、病に倒れて病院通いに…なんていう方も多いようで…。

日本人の、人による見た目年齢の差はどんどん開いてきているようです。

この差は一体どこから生まれるのでしょうか？

遺伝子や環境、生活習慣などに因るところもあるでしょうが、最も大きな要因は、毎日の食事の食べ方だと考えられます。

何故かというと、日本人の平均寿命が伸びたのは、栄養状態がよくなったからであり、寝たきり老人が多いのは、日本人は、年をとってからの栄養の摂取量が少なすぎるから、ということがいえるからです。

もちろん、お金にゆとりのある方は、エステや高級化粧品、美容整形などで見た目年齢を若く見せている方もいらっしゃるでしょう。

しかし、いくらお金をかけて見栄えのよい豪邸を建てたところで、地盤がしっかりしていなければいつ崩れるかわからないように、外側ばかり取り繕っても肌自体が健康でなければ意味がありません。

真に若さを保つ方法は、体の内側から健康になることです。体の内側から健康になる

ということは、「食べ方上手」になるということです。

「食べ方上手」になることによって、新陳代謝が活発になり、新しい細胞が生成され、美しい肌が作られるのです。

このレポートに『お金をかけずに若さを保つ方法～見た目年齢に差をつける！～』というタイトルをつけたのは、そういう思いからです。

つまり、毎日食べている食事に目を向けることが、若さと健康を保つ上での第一歩だということです。

そこで、あなたに 10 個の質問を用意してみました。

「YES」の多い方は要注意！！

是非生活習慣を見直して、アンチエイジング目指してください。



質問 1 ; 肉類・脂肪分の多い、おかず中心の食事をとることが多い。

(YESの方……6 ページへ)

質問 2 ; TVなどでやっている健康法に流されやすい。

(YESの方……7 ページへ)

質問 3 ; 流行のダイエットをしたことがある。

(YESの方……9 ページへ)

質問 4 ; サプリメントを食事の代用品と考えている。

(YESの方……11 ページへ)

質問 5 ; 野菜、果物をあまり食べない。

(YESの方……12 ページへ)

質問 6 ; 朝食を抜く、夜食べるのが遅いなど、三食を規則正しく食べていない。

(YESの方……12 ページへ)

質問 7 ; 体重は気にしない。

(YESの方……13 ページへ)

質問 8 ; 早食いだである。

(YESの方……14 ページへ)

質問 9 ; タバコを吸う。

(YESの方……15 ページへ)

質問 10 ; 毎日飲酒をする。

(YESの方……17 ページへ)

1. 欧米型食生活って、どうよ？

この数十年で日本人の食生活は、劇的に変化しました。それによって、かかる病気も大きく変化しました。1950 年頃には、日本人の死因の第一位は脳卒中で、第二位は老衰。第三位は結核でした。

それが現在では、第一位はがん、第二位は心臓病、第三位は脳卒中となっており、ここ 10 年以上、この順位は変わっていません。

がんによる死亡者数はどんどん増え、今では日本人の 3 人に 1 人ががんで亡くなっているといえます。

また、糖尿病等その他の生活習慣病にかかる人が、どんどん増えています。これは、生活が便利になったことによる運動不足等の原因も考えられますが、最も大きな原因は、食生活の欧米化が行き過ぎたということにあります。

「日本型食生活は世界一健康的」といわれていることはご存知かと思いますが、かつての日本型食生活は、ごはんを中心に味噌汁、漬物、そしておかずは野菜の煮物に焼き魚といった感じの粗食でした。

ですから、ビタミン欠乏症など、栄養失調に悩まされていたといえます。

それを解消すべく、高栄養の欧米食が取り入れられるようになり、その結果主食のごはんを残したまま欧米食の利点を取り入れた、新しい日本型食生活の形ができあがりました。

つまり、日本型の粗食と欧米型の高栄養食がプラスマイナスされ、丁度よい栄養バランスの食事が形成されてきたのです。

新しい日本型の食事は、栄養状態の改善へつながったと同時に、メニューのバリエーションの広がりによる食事の楽しさをももたらしました。

そして「ごはんよりも、おかずをしっかり食べよう」という教育によって、日本人は体格もよくなり、健康的になってきました。

ところが、今では欧米化の方が行き過ぎてしまいました。おかずの割合が大きくなりすぎ、ごはんを食べる量が減ってきたのです。結果、栄養のバランスはくずれ、高エ

エネルギー、高たんぱく、高脂肪の食事をとり続けることとなってきました。

そして、そのような食生活は肥満者を増加させ、今では日本人のなんと5人に1人が肥満だということです。

肥満はさまざまな生活習慣病の原因となります。

生活習慣病は、1度かかると、ずっと付き合っていないといけないものが多いので、「今、健康だから」と高をくくって、食事に気を配っていないと、将来苦労するかもしれません！

今のその食習慣の積み重ねが、未来を左右することをお忘れなく！！

2.流行の健康法って、どうよ？

最近では様々なメディアで情報があふれ、あれが健康によい、これがダイエットによいといった情報に振り回されすぎているように見受けられます。

メディア側は、そういったものを取り上げると、視聴者あるいは読者が飛びつきやすいので、次々と情報を繰り出してきました。

しかし、果たしてその情報、本当に正しいのでしょうか？

そして、その話は自分にとって、本当に必要な情報なのでしょうか？

まず、その情報が正しいかどうかですが、食品の成分のもつ人体への効果を証明するためには、

疫学調査【長期間にわたって、ある地域住民の食生活を調べる】

動物実験【マウスなどを使い、餌の内容を変えて体の状態をチェックする】

臨床実験【患者さんやボランティアの人の協力を得て、ある食品を食べてもらい、その効果を見る】

という3つのデータが全てそろって必要があります。

ところが、今テレビや雑誌などで取り上げられたいる健康情報には、見切り発進のものも少なくはないようです。

たとえば動物実験で効果が見られたからといって、人間が口からそれを食べたとき、体の中で同じことが起こるとは断定できません。

また、どれくらいの量とったら効果が出るのかもわかりません。そんなものをいくら食べても無意味なだけです。

次に、その話がどの程度重要なのかということです。テレビの情報で、赤ワインやココアに含まれるポリフェノールの抗酸化作用がクローズアップされ、体に良いと話題になったことがありましたね。

しかしワインにはアルコール分が、ココアには脂肪や糖分も多いわけですから、とりすぎれば当然弊害が出てきます。

そもそもこのような抗酸化物質は、ほとんどの野菜や果物に色素や味成分として含まれているので、テレビで紹介された特定の食品にこだわる必要はないのです。何より、そんな1つの成分にこだわって、偏食になってしまうことの方が問題です。

まずは、健康的な体を維持するために必要な、基本的な栄養素(五大栄養素)を正しくとることが先決です。

いろいろなメディアが食の大切さをテーマに取り上げ、そして、それに興味を持つ人が多いことは、大変良いことだと思います。

ただし、バランスのよい食事をとることを心がけてさえいれば、自ずと必要な栄養素はとれるのだということをまず認識していないと、的外れな方向に行くだけです。

では、バランスのよい食事をとるにはどうしたらよいのか？

ということですが……

毎食、主食(ごはん等)の他に最低2皿以上、できれば3皿はそろえるようにします。その内容は、主菜(肉、魚、卵、豆腐といった良質のたんぱく質源となるもの)1皿と副菜1~2皿(野菜、豆類、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むもの)にします。

それに一食、味噌汁やスープなどを付け、間食に牛乳または乳製品、果物をとるようにします。

主菜は、肉と魚をバランスよくたべるようにしましょう。

以上、是非正しい食べ方を見極めていってください。

3.流行のダイエット法って、どうよ？

摂取エネルギー過剰で肥満になる人が増える一方で、なんと日本人の1割の人が栄養失調ぎみだというデータがあります。

この栄養失調の大きな要因となっているのは、若い女性を中心としたダイエット志向です。

ここ20年のデータを見てみると、男性はどの年代も肥満が増えているのに対し、女性は減少傾向にあります。肥満が減るのはよいことですが、やせすぎの人の割合がどんどん増えているという大きな問題が発生してきています。

やせすぎが何故いけないのかというと、全身の低栄養を招くからです。

どういうことかということ、過激なダイエットや偏食が続くと、栄養のバランスがくずれ低血糖状態を起こすことがあります。

すると細胞がエネルギー不足となり、震え、頭痛、倦怠感などの全身症状のほかに、集中力の低下が起こり、感情のコントロールができなくなって、攻撃的になります。

また、貧血になり、ひどくなると生理が止まることもありますし、更年期以降、骨粗鬆症の誘因となることもあります。

他にも脱水症状を起こしたり、油をとらないことによって、脂溶性ビタミンを吸収できず、ビタミン欠乏症を起こすなど様々な栄養障害を起こす恐れがあります。

肥満はいけませんが、必要以上のダイエットをするのもまた危険であるということをよく認識しましょう。

では、肥満かどうかを判定するにはどうしたらよいのでしょうか？

現在、世界的に使用されている計算式があります。

$$\text{BMI(肥満度指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

この指数が22のときが、最も健康的な標準体重とされており、BMIが25以上の場合

を肥満と定義づけています。

BMI25～30 を肥満度（やや太りすぎ）、30～35 を肥満度（りっぱな太りすぎ）、35以上を肥満度（異常な太りすぎ）と判定します。

逆に自分の理想的な体重を知るには、

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

で求められます。

ところで、厚生労働省の調べたデータでは、20代女性の平均BMIは19くらいです。医学的にはBMIは18.5以下は栄養失調と診断しますから、かなりの方が要注意だと考えられます。

今の時代、ダイエットに関する本や商品はどんどん売れ、テレビでもはダイエット効果があるという情報を取り扱っていると、その商品に人々が殺到する状況がみられます。しかし、こういったダイエット法と専門家が肥満治療のために行う栄養指導とは、根本的に違います。

巷のダイエット法は、とにかく体重を落として見た目にやせることだけを目的としており、健康については考えられていないものがほとんどです。。このようなダイエットを続けていると、必要なものが不足して、かえって太りやすい体質になったり、様々な支障が出てきたりします。

肥満治療の原則は、過剰な体脂肪だけを落としていくことです。そのためには、専門家の指示に従って正しい食生活を営むことが、最善の方法なのです。

4. サプリメントって、どうよ？

不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を効率的に補給するのに、サプリメントを摂取することは有効です。

仕事が忙しくて、まともな食事をするゆとりがない、体調が悪くて、食事があまり食べられない等、やむを得ずバランスのとれた食事が摂取できない状況が続いたとき、これは賢い選択肢といえるでしょう。

ところが最近では、様々な種類のサプリメントを組み合わせ飲んでいけば、野菜や果物をとる必要がないように勘違いしている方、果てはサプリメントを食事代わりにしている方までいるようですが、それは大きな間違いです。

何故なら、例えばマルチビタミンのサプリメントをとっても、入っているのは、せいぜい十数種類のビタミン類。ところが人間に必要な栄養素は45～50種類…。これだけのものを補えるサプリメントなどありません。

また、本当に45～50種類で大丈夫なのかということも定かではありません。

というのは、私たちが日常食べている食事の中には、まだまだ発見されていない必須の栄養素が存在するかもしれないからです。

サプリメントには、わかっている栄養素しか抽出されていませんから、もしも未知の必須栄養素があったとしたら、それは供給できません。

ところが、普段の食事できちんといろいろなものを食べていけば、未知の栄養素も知らないうちにとることができます。

また栄養素というのは、他の栄養素の力を借りて初めて働くものであり、それ単独では働きませんので、食事で栄養素をしっかりとっておかないと、サプリメントの成分も体に吸収されなかったり、働かなかったりします。

ですから、サプリメントは食事の足りないところを補うものであり、食事の代わりにはなりません。

また、利用するときには、添加物の割合が多く、肝心な栄養素があまり入っていないものもあると聞きますので、科学的効果の証明されたもの、信頼できるメーカーのものを選ぶよう気をつけましょう。

5.野菜嫌いって、どうよ？

野菜の最も優れた点は、各種ビタミン、ミネラル、そして食物繊維が豊富に含まれていることです。

特に最近では、野菜に含まれる様々な生理活性物質が次々と発見され、話題になっていますよね。

その多くは、活性酸素を消去する抗酸化物質で、ポリフェノールやリコピン、カテキンなど、たくさんの種類が発見されています。

私たちが呼吸で取り込んだ空気中の酸素は、体内で反応してエネルギーが作られるときに、この酸素の一部が酸化力の強い活性酸素に変わります。

活性酸素は細胞をサビつかせ、老化を促進していく要因の一つであることがわかっています。

この活性酸素を退治するのに有効な掃除屋と呼ばれているのが、抗酸化物質です。

ですから、野菜に多く含まれる様々な栄養素や抗酸化物質を十分に摂取することによって、代謝が活性化され、たんぱく質など他の栄養素の吸収もよくなり、免疫力が高まって、老化しにくい体を保つことができるようになるのです。。

6.朝食抜きって、どうよ？

よく、朝食を抜いた方が調子がよいと言われる方がいます。

朝食抜きで学校に行く子供が多いと、問題になっています。

しかし、やはり食事は1日三食、規則正しく食べることが望ましいのです。

それは何故かという、まず第一に、1日に必要なエネルギーは、三食でないと補充

しにくいということです。

そして第二に、私たちの体には、ほぼ24時間の周期で繰り返す体内のリズムがあり、それは副腎皮質ホルモンの分泌と大きくかかわっています。

このホルモンは朝食時に多く分泌され、エネルギー消費量を高めます。そのため、朝はしっかり食べても体が太りにくい状態になっているのですが、夕食時には分泌量が減ってくるため、エネルギー消費量が少なくなります。

従って夜遅くドカ食いすると、肥満の原因となってしまうわけです。

また、朝食を抜くと、頭の働きや精神状態にも悪影響を与えます。

人間の脳、神経系は、血液中のブドウ糖だけが唯一のエネルギー源です。

夜寝ている間は、エネルギーが補給されません。

朝起きたときには、脳は飢餓状態になっています。

ですから、朝食でしっかり糖分をとっておかないと、脳は正常に働いてくれません。

朝食は1日の活動を快調にスタートさせるためのエネルギー供給源として、とても重要なのです。

また、脳でのエネルギーの消費は意外と大きく、1日に必要な消費エネルギー量の20%も消費するため、三食きちんと食べていないと、脳に十分エネルギーを補給できないのです。

1日3回きちんと食事をとるということは、必要なエネルギーや栄養素を充足させるということだけでなく、肥満防止や疲労回復にもつながるのです。

7.体重無視って、どうよ？

生活習慣病の多くは、肥満が誘因となって起こります。

ですから、健康で長生きするためにはまず、太りすぎないことが第一条件です。

肥満が何故起こるかという、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回る状態が続くためです。

食物の中で摂取エネルギーとなる成分は、糖質、脂質、たんぱく質、アルコール、食物繊維です。

特に、脂質とアルコールはグラム当たりのカロリー量が高いので、要注意です。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがくずれると、余った分のエネルギーが体脂肪として蓄積されるのが肥満です。

肥満かどうかの判定式は、‘3’で話したとおりです。

‘3’で述べたように、BMI(肥満度指数)を求める公式から逆算して、自分の標準体重を求めてみましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

自分の標準体重がわかったら、次に体重を測ってみましょう。

そして、標準体重に近づけるよう、体重をコントロールしましょう。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれているかを見るわけですが、毎日測ってみて、体重が増え続けていれば食べすぎ、減り続けていれば不足ぎみということになります。

なお、体重は朝トイレに行った後に測ります。入浴時などに測る方が多いかと思いますが、夜は食事の量に左右されて一定していません。

こうやって肥満の人は体重が減少するように、やせの人は体重が増加するように、一週間単位くらいで、食事の量を調節していくのです。

もちろん、食事はバランスよくとることが原則です。(“2”参照)

とても面倒くさいように感じますが、毎日体重を意識(できれば記録)することが、減量への意欲を高める最も有効で、確実な手段だと考えます。

8.早食って、どうよ？

毎日同じ食事を、同じ量食べ続けたとしても、食べる回数や時間帯など、そのタイミン

グによって、太っている人、そうでない人と差がついてきます。
例えば、食べる回数を減らしたり、夜遅くたくさん食べたりすると太りやすいといったように…。

そして、もう一つ……食べるスピードによっても、このような差が生まれてきます。
働き盛りの男性には、昼休み、ものの 10 分くらいで食事をすませて、そそくさと次の行動に移る人が多いのではないのでしょうか？
このような早食いの人は、統計的に肥満の人が多いようです。

早食いの人が太る理由の一つとしてわかっているのは、食欲中枢との関係です。
人の食欲は、大脳の視床下部にある食欲中枢によってコントロールされています。
食物が体内に入って消化、吸収され、その成分が血液中に入ることによって、血中濃度に変化が起こります。それが食欲中枢に伝わって、食欲にブレーキがかかるわけです。

ところが、早食いの人はブレーキがかかる前にどんどん食べてしまうので、食べ過ぎてしまい、肥満へとつながってしまうのです。
食べる量にかかわらず、満腹感は食事をしてから約 20 分しないと感じられないといえます。
早食いを防ぐためには、親しい人と食卓を囲み、楽しく会話をしながらゆっくり食べることです。

9.喫煙って、どうよ？

世界中の学者のほとんどが、健康障害の要因として挙げているのが、タバコと肥満だといわれています。
つまり、太っていてタバコを吸う人は、健康から最もかけ離れたところにいることになります。

何故タバコが体に悪いのかというと、タバコの煙にはニコチン、ダイオキシン、種々の発ガン物質、発ガン促進物質、一酸化炭素、その他多数の有害物質が含まれている

からです。

タバコの害について挙げると

- ・ がん(肺癌、喉頭癌、口腔・咽頭癌、食道癌、胃癌、他)
- ・ 循環器疾患(虚血性心疾患、高血圧、他)
- ・ 脳血管疾患(脳出血、脳梗塞、他)
- ・ 消化器疾患(胃・十二指腸潰瘍、他)
- ・ 精神障害(ニコチン依存症)
- ・ 神経障害(聴力障害、脳萎縮)
- ・ 胎児の成長障害、妊娠合併症、流産、他
- ・ 免疫力低下
- ・ 骨粗鬆症
- ・ 寿命の短縮

等、様々な病気や状態になりやすくなります。

また、美容に関しても、皮膚の老化が早くなってシワが増えたり、歯肉等に色素沈着を起こしたり、また歯周病の原因になったりします。

男性の場合、脱毛の原因になることもあります。

タバコの煙には、喫煙者の口腔内に入るもの、喫煙者が吐き出したもの、タバコの点火部から出るものの3種類があります。

そして、よりの方が有害物質の濃度が高いといえます。

ですから、タバコを吸わない人でも、周囲の人が吸ったタバコの煙を吸い込むことによって、ダメージを受けることとなるわけです。

しかも、吸っていない人の方が煙に非常に敏感なため、喫煙者の10～100分の1程度しか体内に入っても、1日数本吸ったのと同等の健康障害を喫煙者によってもたらされたことになるそうです。

美容と健康のためにも、周囲の人に害を及ぼさないためにも、今すぐタバコをやめる決心が必要です。

10.飲酒って、どうよ？

お酒はタバコと違って、飲み方次第で、害にもなれば百薬の長にもなります。お酒の良いところは、精神的ストレスを緩和し、緊張感、不安感を和らげる作用があることです。

また、適量飲む分には、血流をよくして血管を拡張し、善玉コレステロールを増やし、血栓を防ぐ効果もあります。

ただしアルコールの主成分はエチルアルコールで、高エネルギー且つ、栄養的価値はありません。

肝臓にとっては単なる解毒の対象でしかなく、飲む量が多くなるほど、それを分解する肝臓の負担は大きくなってしまいます。

そして分解しきれなかった分が中性脂肪に合成されると、アルコール性脂肪肝や肥満の原因にもなります。

こうして、アルコールの飲みすぎは、肝臓病だけでなく、様々な生活習慣病の誘因にもなるのです。。

また大量のアルコールは、血圧や乳酸値を上げて、血液中の血小板の凝集を進め、血液をドロドロにし、動脈硬化を招くので要注意です。

それでは、適量とはどれくらいかといいますと、個人差があるので一概にはいえませんが、一般的にはだいたい、ビールなら中ビン 1~2 本、日本酒なら 1~2 合、ワインならグラス 1~2 杯、ウイスキーならダブルで 1~2 杯までです。

また、体によいお酒の飲み方は、必ず食べながら飲むということです。

魚介類、豆腐料理、緑黄色野菜のお浸しなどと一緒に食べると、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を肝臓に補給しながら飲むことができるので、肝臓への負担を軽減することができます。

ただし、食べ過ぎ及び高脂肪、高塩分のおつまみのとり過ぎには注意しましょう。

それから、よくビールを飲んでカロリーをとったから、ご飯はいらぬよという人がいますが、それは大きな勘違いです。

ご飯は肝臓に栄養を与えますが、ビールは肝臓に負担をかけます。

同じに考えてはいけません。

お酒はほどほどの量を食べながら楽しく飲んで、賢くストレス解消しましょう。

最後に

最後までご購入いただきまして、有難うございました。

この度は、健康と若さを保つための基本として、「食習慣の見直し」ということを中心に書いてきました。

バランスのよい食生活（五大栄養素をバランスよく摂取すること）が、健康の維持増進のために大切であるというのは、誰もが聞いたことのある基本的概念ではないでしょうか？

人間の体は、約 60 兆個の細胞からできているといわれており、その細胞は、常に合成と分解を繰り返して生まれ変わっています。

もしも食生活が乱れていると、細胞が順調に生まれ変わることができず、様々な支障が身体に生じてきます。

各種栄養素を過不足なく摂取することによって、細胞が順調に生まれ変わり、新鮮な身体を維持することができます。そして、免疫系、治癒系が十分働いて新陳代謝が活発になります。

この状態が「健康」であるということです。

従って、アンチエイジングのためには、まず、「食」に対する意識を高め、正しい知識を持つことが有効といえます。

果たしてあなたは、五大栄養素をバランスよく摂取することの重要性をどれだけ認識しているでしょうか？（別に計算しながら食べましようと言っているわけではありませんので、誤解なきように……。^^;）

このレポートが、少しでもあなたの健康維持のお役に立つことを願っています。

皆様からのご感想をお待ちしてますので、どうかよろしくお願い致します。

著者 MIA

[連絡先 info@luna05.com](mailto:info@luna05.com)

メールマガジン

「上手に食べて賢く生きる！～美と健康の土台作りマガジン」

<http://www.mag2.com/m/0000191853.html>

サイト <http://luna05.com/eiyo/>
