the art of
growing young®
2015 年9月/ 10月

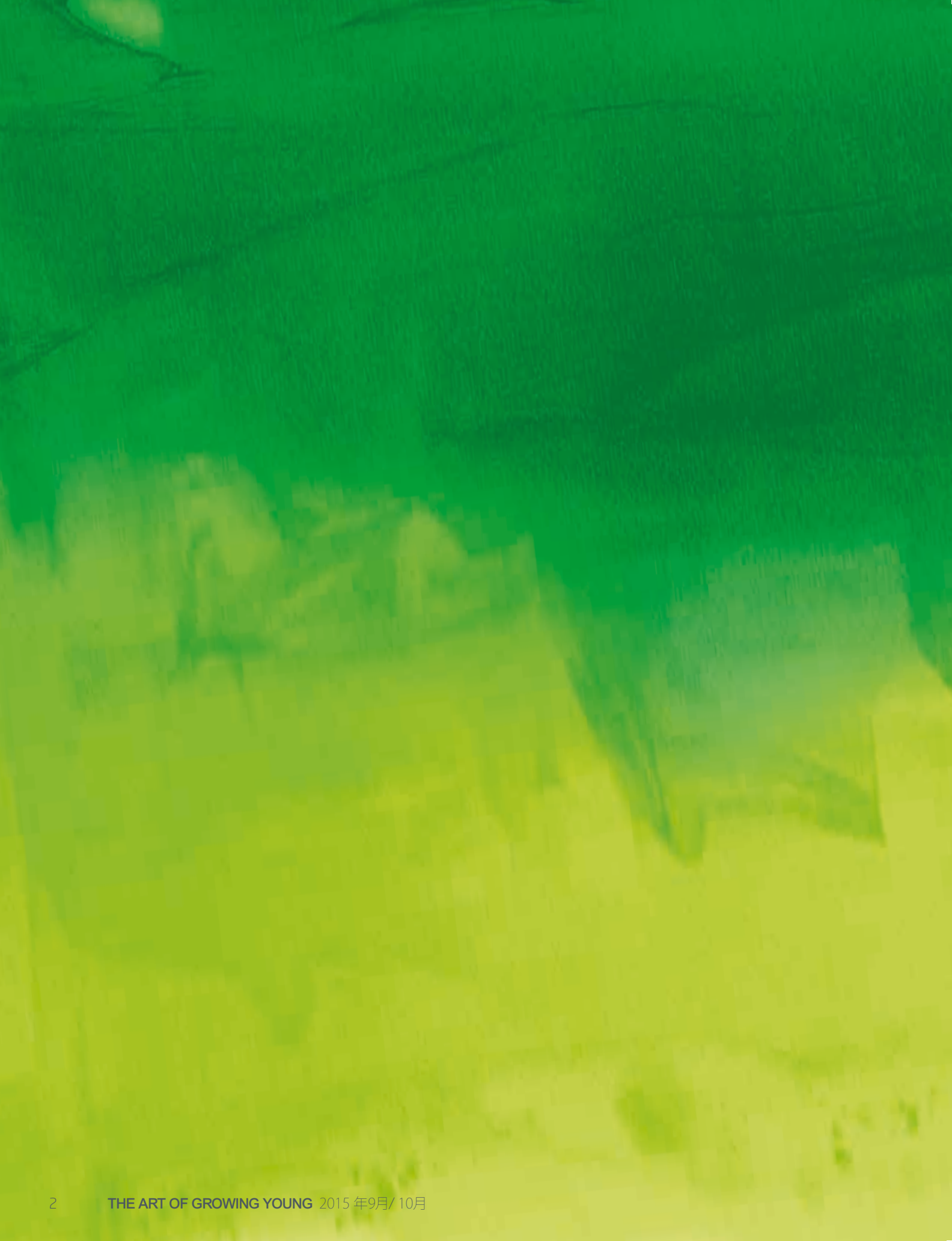
チアシードの真実

ページ 6

思考の方向性を変えてみましょう
ページ 12

炎症を抑えるための食べ物
ページ 14

バイオアベイラビリティ（生物学的利用能）とは何でしょうか。
ページ 20



目次

4 **編集後記**

5 **最新ニュース**

フィットネス
6 チアシードの真実

ライフスタイル
12 思考の方向性を変えてみましょう

栄養
14 炎症を抑えるための食べ物

ハーブとサプリメント
20 バイオアベイラビリティ（生物学的利用能）とは何でしょうか。

家族の健康
22 好ましい習慣を身につける

24 体重が減るのは良いことだと言えるでしょうか。一部の専門家によると、必ずしもそうとは限らないそうです。

26 考えてみましょう：いつものお手入れ、大丈夫？

28 糖尿病予防のためのシンプルな方法

31 **専門家への質問**

特集記事

8 流行のダイエットはやめる

16 栄養素の世代交代

The Art of Growing Young® is published six times a year by Lifeplus International, PO Box 3749, Batesville, Arkansas 72503, United States.

Copyright © 2015 Lifeplus International

適切なバランスをとる

健康には、栄養摂取、運動、環境、家族、心構え、ライフスタイル、遺伝など、数え切れないほどの要素が関与しています。

アート・オブ・グローイング・ヤングで度々目にする言葉に「何事もほどほどに」というものがあります。抗酸化物質を含むチョコレートを食べることや、OPCを含む赤ワインを飲むことの利点について語るときなどはその典型的な例です。「ほどほど」という考え方は、言われるままに受け入れるだけでなく、普段の生活のあらゆる面に適用することができます。実際にやってみると、健康全般が大きく増進されるはずです。

健康には、栄養摂取、運動、環境、家族、心構え、ライフスタイル、遺伝など、数え切れないほどの要素が関与しています。そして、この中から他よりも重要なものを選ぶことは不可能です。それは、良くも悪くも、すべての要素が相互に働きかけあっているからです。1つか2つの特定の要素にこだわらず、全体的にバランス良く配慮していれば、健やかで幸せに暮らせる心身の調和が得られます。

このような健康的な状態に至るには、日々の生活のあらゆる面で「ほどほど」を実践することが有効です。きちんと食べてよく運動するのはすばらしいことです。ただし、何かにとらわれてばかりいると、他がおろそかになってしまいます。最高の健康状態を引き出すために「ほどほど」にフォーカスを合わせましょう。

心臓血管系、神経系、骨格系、内分泌系など、人体のあらゆる仕組みはバランスを保ちながら機能しています。体に供給された栄養やエネルギーは、それぞれの仕組みが本来の働きをこなせるよう、適度に分配されています。もしも、この分配が1つか2つの機能に偏ってしまったら、どうなるでしょうか。そう、生命維持さえできなくなります。

私たちの体の仕組みと同様、日々の生活もまた、バランスを失うと健康を損ねることになりかねません。例えば、仕事にばかり打ち込んでいると、家庭にしわ寄せがいくことになります。また、食生活に無頓着でいると、健康に悪影響が及びます。自分の身体から学ぶべきことを学び、生活全般のバランスを整えるようにしましょう。

時間、お金、教育、運動といった生活のあらゆる面で適度なバランスを保つのは、意外にもさほど難しいことではありません。ほんの少しの工夫と計画で、大きな改善が期待できます。健康的な食事にこだわっていても、体を動かすことは全く考えていない、というのはバランスが悪い状態です。逆に、定期的に運動する習慣はあるけれど毎日ファーストフードを買って帰る、というのも適切な配分、つまりバランス調整ができているとは言えません。

生活全般で適切なバランスをとるには、多少の練習を重ねる必要があります。あくまでもほどほどに、常識的な範囲におさめることを目安にして下さい。自分なりのバランスのとり方が見つかったら、驚くほどの人生のすばらしさが実感できることでしょう。

Dwight L. Parker M.D.

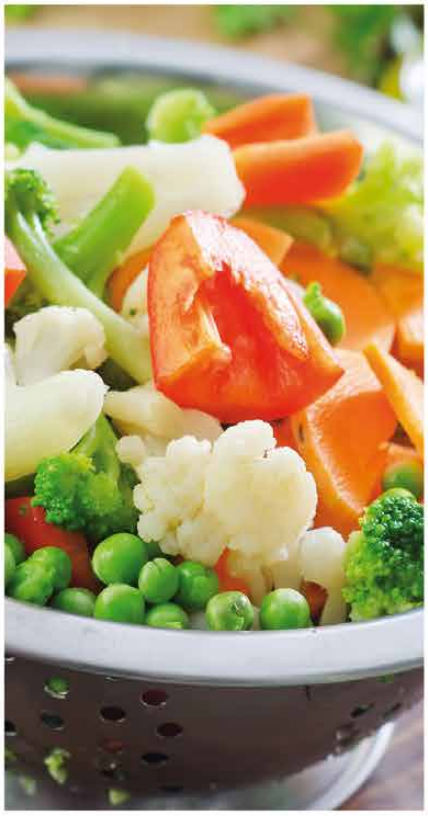
最新ニュース

健康で輝く肌を手に入れたいですか。

それなら、ソファーから立ち上がって活動的になりましょう。中等度かそれ以上の有酸素運動を習慣にすると、循環機能が強化されます。循環が良くなれば、健康的なハリのある肌の基礎となるコラーゲン繊維への栄養補給が促進されます。運動中の発汗もまた、肌の自浄作用を助けます。

低減コレステロール

野菜のコレステロール低減効果を最大に引き出すために、蒸し野菜にしてから食べましょう。アスパラガスやビーツ、ナスやインゲン豆などの野菜は、蒸すことでより健康効果が高まると考えられています。研究者達は、これらの野菜は蒸すことで胆汁酸をよりよく吸着するようになると主張しています。肝臓は胆汁の合成にLDLコレステロールを使用するため、結果的に血中の悪玉コレステロールを減らす効果がもたらされるというわけです。



食欲を抑える

おやつをつまむ代わりに、ウォーキングシューズを履きましょう。研究によれば、運動の習慣が身についていれば、食べ物の誘惑を弱めることができるようです。最近行われた複数の研究で、運動量を増やすことで、食欲を鈍らせることができることが明らかにされました。

ベリー類

お好みのベリー類を、老化防止作用のあるおいしいスナックとして味わいましょう。ブラックベリー、ラズベリー、ストロベリー、ブルーベリーやチェリーは、健康を促進させる抗酸化物質が多量に含まれています。特に、研究によれば、これらのベリー類には老化防止に役立つアントシアニンやその他の植物性栄養素が含まれているということです。

15分

急な坂道がある地域でウォーキングやランニングをしている人に朗報です。たった15分間坂道を行き来するだけで、平地で同じ運動をするより100キロカロリー以上余分にエネルギーを消費することができることが、最新の研究で明らかになりました。

フィットネス

チアシードの真実

チアシードは、古代アステカの時代から伝わるSalvia hispanicaという砂漠の植物から採取されるものです。近年この小さく油脂に富む種子が、運動選手の健康増進のための選択肢として人気を集めています。

古代アステカの言葉で「油性の」という意味を持つ語から名付けられたチアシードは、その名に恥じないすばらしい特長を有しています。チアシードは、主要な植物由来のオメガ3脂肪酸であるα-リノレン酸を通常２５～３０%、抽出可能な脂質として含有しています。チアシードに含まれるその他の健康的な脂質は、一価不飽和脂肪酸であるオメガ6やオメガ9脂肪酸などがあります。

オメガ3系は健康的な脂肪群に分類されており、オメガ3脂肪酸と心臓の健康との因果関係については既に周知の事実となっています。オメガ3脂肪酸が心疾患のリスクの軽減に貢献することは、多くの研究で証明されてきました。ある著名な米国の心臓医療雑誌に掲載された研究では、血液中の特定のオメガ3系の値が、LDLコレステロールやHDLコレステロール、ホモシステイン、C反応性タンパクなどといった検査値よりも、心臓病の有無を診断する上でより有益な指標となることが明らかにされました。

また他の研究では、オメガ3系が心臓だけでなく脳の働きにも驚くほど有益である可能性について示唆しています。脳の発達を助ける段階から、後の認知機能のサポートに至るまで、オメガ3系は一生を通じて私達の知能の分野においても大きな役割を担っていると考えられます。中でも最も実感しやすいオメガ3系の効果は気分を盛り上げる作用で、健全な精神状態と幸福感の安定を補助してくれます。

チアシードには、心臓や脳の健康を助けるオメガ3脂肪酸以外のもの、すなわちタンパク質や繊維質、抗酸化物質、鉄、マグネシウム、カリウム、カルシウムなども豊富に含まれています。チアシードの小さな種子は、まさに栄養素の宝庫なのです。同様に人気の高いフラックスシードとは異なり、チアシードは種のまま体内に吸収されます。たった大さじ2杯のチアシードを次の食事に加えるだけで4gのタンパク質と7gの良質な脂質、さらに8gの繊維質を摂ることができるのです。

チアシードは、ほのかなナッツのような味があり、どんな食事にも合わせやすい食品です。栄養面だけでなく、風味を楽しみながら健康効果を高めるために、シリアルやヨーグルト、野菜や米料理の上にふりかけるとよいでしょう。また、スープやソース類に混ぜたり、パンの生地に混ぜて焼いたりすることもできます。スムージーやジュースにも良く合います。

チアシードは水に浸けると、重さの10倍の水分を吸収することができます。これを食べれば水分で膨らんだ種子が胃の中を満たすため、食欲を抑えるのに有効です。多くのスポーツ選手がこの種に興味を示している理由のひとつは、この水分吸収作用です。耐久性を要求されるスポーツ選手たちの間では、この種の水分が体内にゆっくり供給されて持続的な水分補給ができると考えられています。チアシードはまた、プロテインシェイクの材料のひとつとしても完璧です。

チアシードを運動に活用したのは、現代のマラソン選手だけではありません。古代メキシコでは、チアシードを「走る食べ物」とも呼んでおり、ここでもまた長時間の肉体活動をする際の水分補給とエネルギーの維持のために、種子と水を混ぜたものが飲まれていました。

この古代の飲み物を飲んでみたいという方のために、作り方をご紹介します。300ml弱の水に大さじ1杯のチアシード、そしてお好みで小さじ数杯のレモンかライムの絞り汁を入れてください。これをよく混ぜて数分置き、種子に水分を吸収させます。その後、再度混ぜてから飲んでください。

チアシードはランナー達の健康と水分補給を助けるだけでなく、どんな人にも様々な栄養素を供給してくれる優れた食材なのです。●

特集記事

流行のダイエットはやめる

誰にでも流行のダイエットにチャレンジした経験があるはずです。ほとんどの人は、たとえ減量しても、それが長くもたないことに気づいたことでしょう。流行りのダイエット法には急速に体重を落とすものが多く、長期にわたってやり続けることはできません。また、やり続けるべきではないものも多々あります。これが流行のダイエットの問題点です。栄養と運動の専門家の間では、健康を維持しながら体重を落とす最善の方法は、一時的にではなく完全にライフスタイルを変えてしまうことだというのが共通の認識です。

流行りのダイエット法は悪い習慣につながる可能性もあります。耳触りのいい宣伝文句に四六時中さらされていると忘れてしまいがちですが、真の健康は一日で得られるものではありません。むしろ一生の間ずっと続くプロセスなのです。

自分の健康に関心を持っている人なら、たいていの場合、食生活について常識的な考え方をすればよいだけです。そして、健康的な食生活とは新鮮な果物や野菜をベースにしたものだというのが常識です。極端な制限や、あれは良い、これはダメといったルールが多すぎると、それに縛られ諦めてしまうことにつながります。また、大好きな食べ物を禁止すると、諦めるのがさらに早くなる傾向があります。

現実的には、毎日の主食としてではなく、たまのご褒美としてほどほどの量にするのなら、ジャンクフードでも食べてよいというのが常識です。

ダイエットの結果を維持するためには、食事全般を、達成可能な目標を設定した健康的なものに変えていきましょう。新鮮な果物や野菜を多くとり、きれいな水を飲み、心身ともに活動的に過ごし、人生についてポジティブに考えることが総合的な健康につながります。

自分のことは自分が一番よくわかっています。毎日食べても飽きない食べ物は何か、考えるのも嫌な食べ物は何か、自分の好みと判断に基づいて献立を考えましょう。

自分の常識的なガイドラインに従って行動し始めたら、そもそもなぜ食生活を変えたいと思ったのか、自分の内面を見つめてみましょう。健康な人生を送りたいというのが理由でしょうか？　それともテレビで見る芸能人の体型にあこがれているだけでしょうか？　テレビや映画、雑誌、ウェブサイトにはモデルや映画スターの非現実的なイメージがあふれています。その見た目のきらびやかさに飲み込まれ、自分もそうなりたいと思ってしまうのは簡単なことです。

もしもモデルのような外見になりたくて食生活を変えようとしているなら、がっかりする結果になることでしょう。あなたはあなた。あなただけの美しさを持った特別な人なのです。明るい気持ちで、楽しく過ごしましょう。

雑誌の表紙を飾る芸能人と自分自身を比べるのはやめて、身体的にも精神的にもあなたが本当にどのように感じるのかを中心に考えましょう。結局、健康とは体だけでなく、心や精神をなどの内面も含んでいるからです。

食べ物の摂取を厳しく制限するルールはやめて、好みの食べ物リストに従って食事をすれば、信じられないほど気持ちが自由になります。さらに、手に入る健康的で優秀な食べ物を進んで取り入れれば、それ自体が素晴らしい（かつ、美味しい！）新しい発見となります。食品専門スーパーの生鮮食品コーナーをのぞいて見るのは、まさに、あなたの味覚に合う宝探しをするようなものです。あれもこれも試しつつ、新しい世界各国の食べ物にも挑戦してみましょう。そうすれば、数種の同じものばかり食べるという、多くのダイエットが失敗に終わる理由を避けることができます。毎日毎日同じつまらない食事をしていれば、時間を置かずして、ジャンクフードに手を出してしまうのが落ちです。

生鮮食品コーナーにある新鮮な果物や野菜に代表されるホールフードは、自然のままの状態であり、加工したり精製されたりしていません。これらは、間違いなく健康的な食事には一番適したものです。有機栽培の野菜や果物、精白されていない穀類、天然の小魚、などが典型的なホールフードです。

ホールフードはビタミンやミネラルなど、種類も形態も分量も異なる様々な栄養素をもたらしてくれます。私たちの体はそれをゆっくりと消化することに慣れ親しんでいます。天然食品に含まれる炭水化物、タンパク質、

プロアンセノルズ® 100

酸化ストレスから身を守るために！◊

プロアンセノルズは、50年に及ぶ研究をもとに編み出された本物の抗酸化物質をたっぷりと含む高品質のサプリメントです。

主成分の「リアルOPCs」は、ブドウの種子と南仏に自生する特定の品種のマツの樹皮から抽出されています。

© 2015 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。
本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません。

脂肪は特に時間をかけて消化・吸収されます。ところが加工食品は、急速に消化されやすい傾向があります。これが特に問題となるのは炭水化物の場合です。炭水化物がゆっくりと時間をかけて糖になる場合、インスリンも穏やかに反応するので、血糖値が急変することはありません。ところが、白い小麦粉や精白糖など、精製された炭水化物を摂取するとインスリン反応が激しくなり血糖値も急変します。血糖値が安定していると、空腹を感じにくく、適正体重を維持しやすく、気分も良好になります。

ホールフードの利点を最大限に活かすには、加工食品を避け、精製されていない天然の食材をふんだんに取り入れることです。オレンジジュースならストレート果汁100%のものを、小麦粉は全粒粉を、そして多種多様な新鮮な野菜と果物を選び、外食ではなく家庭で調理したものを食べるようにしましょう。

健康的なライフスタイルを送り、ポジティブな気持ちを維持することが、真の健康を達成することになるのです。ホールフードを多く含む食事をとり、定期的に運動をすれば、生活のすべてにおいて身体的、精神的そして社会的にも気分が良くなります。この理由から、本当に健康的なライフスタイルというのは、良い気分になれることをする生活、ということができます。このように考えてはどうでしょうか。ランニングは嫌いだけどスイミングは楽しくできる、というのなら、運動としてランニングよりもスイミングをより多く含めるべきでしょう。それは本当に簡単なことです。あなたが楽しめる健康的な運動と食べ物を見つけ出し、生活の中にそれらをより多く取り入れることです。ダイエットは必要ありません。

ダイエットの結果を維持するためには、食事全般を、達成可能な目標を設定した健康的なものに変えていきましょう。新鮮な果物や野菜を多くとり、きれいな水を飲み、心身ともに活動的に過ごし、人生についてポジティブに考えることが総合的な健康につながります。

最後に流行のダイエットを断つ秘訣を紹介します。 食事の量を目で見てコントロールできるようにしましょう。量の多いものではなく適度な量のものを選び、気持ち悪くなるまで食べ過ぎたりせず、満足感が得られるまでの腹八分にしておきましょう。健康を維持し、流行のダイエットにチャレンジしようなどと二度と考えないようにする最善の方法のひとつは、健康的な食事を適量とることです。テレビを見ながら、もしくは気を散らす何かをしながら手早く食べるのは避けましょう。そうすれば食事に集中できるからです。家族や友人と楽しい会話をしながら食事をするのが理想的です。●

ライフスタイル

思考の方向性を変えてみましょう

悲観的な考えに囚われくよくよと悩んでばかりいれば、確実に幸福が遠ざかってしまうということは、当たり前のようで意味深い事実です。人生の中で、フォーカスするものをどう選んでいくかが、自分の目標を達成できるかどうかに大きな影響を与えることになる可能性があります。

もしあなたの意識が起きて欲しくない、と思うことばかりに向いてしまっているとしたら、いつ起きて欲しいことについて考える時間が持てるのでしょうか。このような考え方をベースとしてみましょう。

一年が過ぎ、その年の目標や業績について評価をしようとするときには、それまでの過程をどのように振り返るかが、その後の目標の達成に大きく影響するということを心に留めておいてください。

例えば、あなたが新しい年の初めに、今年は4キロか5キロ体重を減らそう、と決意したとしましょう。しかし、秋になり体重計に乗ってみると、まだ全く体重が減っていません。さあ、あなたはどう感じ、何を考えますか。

多くの人はここで気持ちがくじけて、失敗してしまったと考えることでしょう。このごく共通した反応こそが減量への試みを妨げ、この否定的な感情が、さらなるネガティブを生活に呼び込んでしまうことになるのです。

あなたが意識をする事柄は、目標設定をした瞬間から、その後の成功に影響していきます。「デザートを食べたくない」、「ソファーに座ってテレビを見るべきではない」、「ソーダを飲む量を減らさないと」などという考えは、確かに始めのうちは筋の通ったポイントであるように思えます。しかしもう少し深く考えてみると、これらはどれも否定的な考え方であることに気が付くはずです。そしてそのような考え方をしていると、ゆくゆくはさらなる否定的なものや経験、そして感情を引き寄せてしまうのです。その上、あなたは常にこれらの誘惑に負けないよう意識しなければならず、良い行いのことを忘れてしまうのです。

もしあなたが、ケーキの一切れを食べない、という事にフォーカスすれば、そのうちすぐに頭の中はケーキのことだけでいっぱいになってしまうはずです。そして、きっとあなたはそのケーキを食べてしまうことでしょう。なぜなら、否定的なことに集中してしまうと、最終的に否定的な行動で終わってしまうからです。

ネガティブなことにではなく、ポジティブなことに集中できるように自分を訓練しましょう。デザートを食べたくないと思うのではなく、夕食がいかに美味しいか、健康的なメニューを選んだ自分をいかに誇らしく思うか、と考えるようにしてみましょう。もし意識がデザートのほうへと流されていってしまうようなら、その気持ちを否定せず、それでもその気持ちを意識の片隅に寄せて、そのとき食べている食事の味わいや食感を大いに楽しむようフォーカスし直して下さい。ポジティブな面を意識してそれを楽しみ、健康的であることがすばらしいと感じられるようになれば、目標に向けて努力を続けていけるようになります。

一年の終わりが近づいてくると、年始に立てた目標が達成できたかを評価する人も多いことでしょう。たとえ、その一年の目標が全て達成できていなくとも、経過を反省し評価する際に、前向きな意識を持ち続けることが大切です。

たとえ重要な目標を達成できないかもしれないと思っても、失敗したという意識に陥らないようにしてください。自分に厳しくしすぎず、これからの限りない可能性について意識を向けましょう。

自分の目標を達成するために、自分の意識をポジティブな方向性へとフォーカスし直すことは、意外に難しいことではありません。なぜなら、日常的な思考を逐一意識して、それをコントロールする必要は全くないからです。実際そんなことは不可能です。代わりに、自分がどう感じるかに意識を向けることを始めましょう。ここが秘訣です。もし気分がよいと感じたら、それは思考が全般的に良いことや前向きなことに向いていることを示す、感情からのメッセージです。反対に、いい気がしないと感じる時は、あなたの意識がネガティブな考えに向いてしまっているということを、あなたの感情が伝えているのです。

ひとつひとつの考えではなく、心の内にある感情を意識してみましょう。そのうちに、だんだん自分の感情が手に取るように分かるようになります。そして、前向きな視点を持つことが自分の思考によりよい影響を与えることができる、という事実が見えてくるはずです。考え方の方向性を切り替えることは、すぐにできることではありません。それは挑戦と失敗の過程であり、時間がかかります。それでも、人生の一瞬一瞬を楽しむことを目指し、ポジティブ思考に焦点を当てていければ、自分自身の世界の見方や人生の生き方が変化していくことに気付くことでしょう。その変化こそが、あなたが想像もしなかったような、全く新しい機会を切り開いていくのです。私達が正しい精神観を持つことによって成し遂げられることには、ただ驚くばかりです。●

栄養

炎症を抑えるための食べ物

怪我や感染によって起こる炎症は、自然で健康的な生体反応です。とはいえ、その反応があまりに強く起きてしまえば、体に危険を及ぼすこともあります。では、炎症とはいったい何なのか、またその炎症が心配のないものかどうかをどのように判断すればよいのでしょうか。ここではその問いへの答えと、あなたの食生活が炎症にどう影響するのかをご紹介しましょう。

炎症は、誰にでも経験があるものです。疼痛、発赤、腫脹などの反応は、通常怪我や感染から起こります。正常な形での炎症は、体が外傷や局所的な感染を起こした際に起こるものです。細菌を殺す白血球を多量に含む血液は直ちにその部位へと送り込まれ、その血液が収縮した血管に引っかかり腫脹が起こります。これはその部位を動き辛くすることでそれ以上の患部への損傷を防ぐための自衛反応です。また炎症が起きている部分は、血流量が増えるため局所温度が上昇します。

これらの症状は全て、体が傷ついた部分を自ら治そうとする自然な反応です。しかしながら、全ての炎症反応が健康的なものであるというわけではなく、中には体に深刻な害を及ぼすものもあります。長期間にわたって炎症が続くケースは、まさにこれに当てはまります。関節炎や、喘息などのアレルギー性疾患は、慢性の炎症を引き起こす典型的な例です。

炎症は脳にも悪い影響を与える可能性があります。ある研究では、腹部についた脂肪が血中に危険な炎症化学物質を放出し、それが最終的に脳に入って痴呆症の発症に影響を与える、と報告しています。

また、より総合的な炎症の形として知られているのは、全身性炎症反応です。これは全身が炎症反応に凌駕されてしまう病変です。特定の臓器やその周辺組織だけでなく、全身の血管内皮（血管の内面の層）に炎症が広がります。重篤な例では、しばしば感染が起因しているケースにおいて、全身性炎症反応から敗血症性ショックを引き起こし、最悪の場合は死に至ります。これと関連した全身性炎症反応のひとつに、「静かな炎症」として知られているものがあります。これは症状が現れない間に炎症が進行し、後に患者が変性疾患に悩まされる素因となるものです。

この「静かな炎症」はどのように起こるのでしょうか。全身の細胞は、炎症を促進させる化学物質と、逆に炎症を抑える化学物質の両方を生成し分泌しています。通常は、これらの化学物質は独立して存在し、互いにバランスを取り合い、均衡を維持しています。ところが近年の研究により、このバランスは私達が口にする食品に大きく影響されるということが分かってきました。抗炎症作用のある食品が炎症を軽減する一方で、炎症促進作用のある食品を多く摂取すれば、このバランスが負の方向へと傾いてしまい、健康を阻害する静かな炎症を引き起こしかねないのです。

炎症がこれだけ食品の影響を受けるということは、すなわち私たちの誰もが、特に高脂肪、高糖質の食事を継続的にとり、必須ビタミン類が不足している人の場合は、食事によって高度の炎症反応を引き起こす危険性があるということを意味しています。その他の原因、例えば喫煙、肥満、座ってばかりの生活習慣、慢性的ストレス、過度の紫外線の被曝などの他に、関節炎や糖尿病、癌、ループスなどの変性疾患などでも、高度の炎症を引き起こす可能性を高めてしまうこともあります。

健康的な食事だからといって、その全てが抗炎症性の食事であるとは限りませんが、一方で抗炎症性の食事はいずれも健康的な食事である、と言えます。というのも、高い抗炎症効果がある食品は、ほとんどの場合、飽和脂肪酸や糖質の含有量が低く、逆にオメガ３や植物栄養素、ビタミン類の含有量が多いからです。抗炎症作用のある化学物質や酵素、タンパク質などを添加するなど、特別に調整した食事をとれば、炎症反応を抑えて正常にする効果を発揮することでしょう。

食品によっては、全身の炎症反応を特に効果的に抑える作用があるようです。例えば、冷水魚は、抗炎症作用を持つオメガ３脂肪酸を豊富に含んでいるため、一般的にＩＦ（炎症ファクター）が高い食品です。強い香りと味のあるスパイスであるしょうがやカレー粉、ウコン（ターメリック、カレーの主成分）なども、炎症を抑える作用があると考えられています。一方で、穀類で育てられた家畜の肉や、植物油に多く含まれるアラキドン酸などのオメガ６脂肪酸は、むしろ炎症を悪化させかねません。オメガ６とオメガ３の割合は、４：１から１：１の間が理想的です。加工食品やファーストフードばかりの食生活を送っていると、オメガ６とオメガ３の割合は、なんと５０：１にまでなってしまうのです。

抗炎症性の食品と一緒に多品目の食品をとれば、関節痛や体のこわばり、アレルギーや皮膚病などの症状が出てしまう可能性を減らすことができます。とはいえ、このような食事の効果は炎症に限ったものではありません。多くの研究によって、食事の内容によって心臓病やアルツハイマー病、骨粗しょう症、糖尿病、その他の高齢と共に起こる病期のリスクを減らすことができる、と報告されています。

きちんとした食事と健康的な生活習慣が身に付いていれば、これからの長い人生において、炎症抑制性物質と炎症促進性物質のバランスを崩す危険性が少なくなります。炎症を防ぐことは、同時にその他の様々な健康問題をも予防してくれるということです。このような最新の研究結果は、栄養士たちが既に数年にわたって唱えてきた、新鮮な野菜や果物を豊富に含む、健康的な食生活をすることへの、更なる理由を追加してくれました。●

特集記事

栄養素の世代交代

一生を通して私達の体は常に変化していきます。この変化に伴い、それぞれの発達段階において必要とされる栄養素も異なっていきます。健康を最大限に引き出すためには、常に体が必要としている栄養素について理解し、それをサポートすることが不可欠です。

栄養的な必要性の変化について理解するには、人生において全く異なる３つの段階、すなわち乳児期、思春期、老年期という発達段階に当てはめてみるとよいでしょう。これらの各段階において、必要とされる食事の内容が根本的に異なることは周知の事実です。乳児期の食事は、一定時間ごとの母乳か人工乳のみです。思春期は比較的脂質やカロリーの高い食事を摂取する傾向があり、また老年期に入ると、しばしば食事の量が控えめになっていきます。

食事条件には、いずれの段階でも体が必要とする栄養であること、が根本的に影響してきます。乳児の消化機能はまだ未発達であり、その成長には母乳特有の栄養素を必要とします。急速な成長と発達の段階である思春期には、健康的な成長を促進させる上で、より高カロリーの食事が必要になります。また高齢者の場合は、成長が止まり徐々に新陳代謝が低下していくため、それまでよりもずっと少ないカロリー摂取で十分となっていくのです。

これらの各段階における違いは、極端な例です。人生の中で私達の体に起こる変化は、ほとんどの場合気付くことがないほどごく微妙なものです。そのため食事の必要性が変化しても、すぐに気付くことができないかもしれません。しかしながら、多少の予備知識を持った上で、ほんの少し自分の生活について振り返る姿勢さえあれば、人生のどの段階においてもその時に相応しい健康的な食事をとり続けることができるはずです。

発達段階に関わらず常に好ましいとされる、健康的な食事のガイドラインがあります。すなわち、多品目の野菜や果物を食べる、脂肪量やカロリーは各自の運動量に合わせて調整する、食材の味付けには抗酸化物質が豊富なスパイス類やハーブ類を活用する、保存料やトランス脂肪が多く含まれがちな加工食品をできるだけ避ける、などです。これらのガイドラインに沿っていれば、その食生活は人生のほとんどの段階において、必要な栄養素が補われていると考えてよいでしょう。とはいえ、日頃から、自分の体が常にその時必要な栄養素を十分に供給されているか、また自分が今、人生のどの段階にいるのかを意識して、その時々に必要となる付加的な栄養素は何なのかを考えましょう。

成長が著しい乳幼児の脳細胞にとって、長鎖オメガ３系は特に必要とされる栄養素です。中でも特有なオメガ３系であるＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）は、脳の成長に非常に重要です。最も長い鎖を持つ脂肪酸であるＤＨＡは、脳の成長過程で（更に年をとってからも！）、脳細胞を保護する作用があります。これは、ＤＨＡが全ての脳細胞を包む薄い膜の、基本的な構成成分であるためです。脳内にある脂質の４分の１は、オメガ３脂肪酸のＤＨＡで作られています。複数の研究では、母親の母乳（母親に十分なＤＨＡの蓄えがある場合）からオメガ３脂肪酸を与えられた乳児は、与えられなかったケースと比べ、成長後に知的能力が高い可能性があると報告されています。

カルシウムとビタミンＤの摂取は、盛んに歯を作ったり骨量を増やし貯蔵していく段階にある小児期や青年期において、最も重要とされる栄養素です。この必要性は、一般に２０代前半まで続きます。この時期にはカルシウムの供給源となる低脂肪の乳製品、豆類、ブロッコリー、葉野菜などを十分に摂取するとよいでしょう。

もう少し先の第二次成長の頃になると、しばしば鉄分が不足しがちになります。男子は大人の体に変化していく過程で筋肉が急速に発育し、多くの鉄を必要とします。また女子は、月経による血液の損失を補充する必要があります。一方、中年期以降では、男性も閉経後の女性も、鉄分摂取量を減らす必要性が出てくることがあります。これは、いくつかの研究でこの年代における鉄の血中濃度が高すぎるのはむしろ有害となる可能性が示唆されているからです。

フォーエバーヤング タブレット

フォーエバーヤング・スキンフォーミュラのタブレットには、いきいきとしたお肌の維持に寄与する主要ビタミン・ミネラル類を厳選して配合してあります。◊ 幅広い栄養素を含む海産物エキス入りの、とてもユニークなサプリメントです。さらに、軟骨、血管、コラーゲン生成をサポートするビタミンC、亜鉛、酸化ストレスから細胞を守るのに役立つビタミンEとビタミンDも含まれています。◊ フォーエバーヤング・タブレットは健康的なお肌を保ちたいあなたを栄養面から応援します！フォーエバーヤング2粒に 20mg のヒアルロン酸を含有。

体の内側から美しくなりましょう！

Lifeplus

© 2015 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。
本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません。

成人期には、幅広い栄養素の供給源である、新鮮な野菜や果物を中心とした食生活を送ることが理想的です。多くの野菜や果物、スパイス類やハーブ類に含まれる抗酸化物質は、体から余分なフリーラジカルを除去する働きをします。体内にフリーラジカルが溜まってしまうと、その結果生じる酸化ストレスが、これまでは必然的な老化現象として考えられてきた様々な悪影響を引き起こします。最近では、野菜やフルーツを食べることで、この老化の過程を遅らせることができるかもしれない、ということが明らかになってきました。

加齢に伴い、体の新陳代謝も徐々に低下していきます。そのため、日々摂取するカロリー量を徐々に控えていく必要があります。これは、育ち盛りの若者が、三食たっぷりと食事をとった上におやつを食べても太らないのに、成人では食事の量に気をつけていなければすぐに体重が増えてしまう、ということでも説明ができます。もちろん、若者は概して活動的ですから、より多くのカロリーを燃焼することができますが、一般的には高齢になるほど必要摂取熱量は減少していく、と考えてよいでしょう。

女性の場合、中年層の閉経期におけるホルモン分泌の変化によって、しばしば体重が増えてしまう傾向があります。この時期に、野菜や果物、全粒穀類を食事に余分に加えたり、脂肪分の高い肉や乳製品を控えるなどすることで、体重をうまく管理することができる場合もあります。

乳児期、そしてどの発達段階の健康にも必要とされる栄養素であるオメガ３脂肪酸は、晩年においても極めて重要な役割を果たすことになります。多くの研究者たちは、健全な認知機能とオメガ３脂肪酸の摂取に関係があると確信しています。

人にはそれぞれの個性があり、そのニーズも千差万別です。自分に必要な栄養素を摂取できているかどうかわからない時は、医師や栄養士に相談しましょう。人生それぞれの段階において必要となる栄養素について、適切なアドバイスをしてくれることでしょう。

体が必要とする栄養素が常に変化していくのと同じように、栄養素と体の相関についての私達の認識も変化していくはずです。栄養学は、他の科学と比較すると未だ発達途上の分野です。日々新たな研究によって、異なる栄養素が私達の体に作用する興味深い学説が次々と発表されています。今後も全ての発達段階において自分の体が必要とする栄養素を補っていけるように、生涯学習の姿勢を持ち続けていきましょう。●

成人期には、幅広い栄養素の供給源である、新鮮な野菜や果物を中心とした食生活を送ることが理想的です。多くの野菜や果物、スパイス類やハーブ類に含まれる抗酸化物質は、体から余分なフリーラジカルを除去する働きをします。

ハーブとサプリメント

バイオアベイラビリティ（生物学的利用能）とは何でしょうか。

バイオアベイラビリティとは、摂取した食品から栄養素がどれだけ体内に吸収されるかという程度を表す用語です。つまり各種ビタミン・ミネラル、酵素類、ハーブやサプリメントなど、バイオアベイラビリティが高い栄養素ほど、速やかに体へ栄養素を供給してその効用を得られるということです。

バイオアベイラビリティという語を見聞きしたことがあるといって、真の概念を理解しているかといえば、そうではありません。バイオアベイラビリティは複雑な特質がありますが、多くの科学用語同様、その内容を吸収しやすいように小さく分解すれば、より理解が深まることになります。そしてこの「吸収しやすいように分解する」という過程は、特に今回のテーマにぴったりなのです。

全ての栄養素のバイオアベイラビリティは、個々の体を含めた様々な要素に影響されます。つまり、ある人がある種の栄養素を効果的に吸収することができても、他の人がそうであるとは限りませんし、又その逆もあり得ます。地球上に存在する全ての人々には、それぞれ異なる個性があり、個々の必要性を有しています。また、ある栄養素が高いバイオアベイラビリティを備えているとしても、実際に個々の体へとその栄養素が吸収される割合は、その人の年齢や性別、全身の健康状態や消化機能の状態などに影響されます。その栄養素を摂取した時間やその時の満腹度でさえ、吸収を左右する要因になりうるのです。

言い換えれば、必要な栄養素をいかに速やかに吸収し効率よく利用できるかは、あなたの健康状態に左右されるということです。ここまでの話から考えると、ある種の栄養素の生物利用能は、日によって変えることができそうですよね？そのとおりです。

更に複雑なことには、同じ栄養素であってもその状態の違いによって、バイオアベイラビリティが変化してしまう場合があります。例えば食品中の鉄は、ヘム鉄とノンヘム鉄という２つの異なる状態で存在します。どちらも食品中の鉄ではありますが、それぞれ由来が異なるだけでなく、体への吸収率と利用率にも大きな違いが見られます。ヘム鉄は肉、魚、家禽類のみに含まれます。一方ノンヘム鉄は動物と植物のどちらにも含まれています。ノンヘム鉄のほうが多種類の食品に含まれているとはいえ、ヘム鉄に比べるとバイオアベイラビリティが低いため、植物由来の鉄はほんのわずかしか体内に吸収されません。

バイオアベイラビリティは、同時に摂取する他の栄養素にも影響されます。この特徴的な一例がカルシウムです。カルシウムを含む健康食品の多くに、ビタミンＤが添加されています。これは複数の研究で、カルシウムはビタミンＤを添加することで、吸収効率が上がると報告されているからです。また消化管内のｐＨも、ビタミンＤの吸収に影響を与える重要な要素です。

この働きは逆の方向へと作用してしまう場合もあります。つまり同じ吸収過程をたどる栄養素同士が、その経路を競い吸収を妨げあってしまうのです。この好ましくない組み合わせの一つに、カルシウムと鉄があります。ミネラル類であるこれらの栄養素は、どちらも小腸内の吸収細胞の表面にある同じ輸送体と結合します。もし一方のミネラルが結合してしまえば、他方は結合できなくなってしまうというわけです。

とても複雑なしくみのようですが、実際には常識の範囲で説明がつくことです。
つまり、栄養素が速やかに吸収されれば、より速やかに健康維持やエネルギーに活用される、ということであり、また栄養素のバイオアベイラビリティが高いほど、その吸収がより迅速に行われるということです。

近い将来、健康に興味を持っている人の誰もが、バイオアベイラビリティという言葉を耳にするときが来るはずです。バイオアベイラビリティという言葉の意味を理解するためにほんの少し時間を割くことで、自分の体に合った栄養素の組み合わせを正しく選択することができるようになることでしょう。●

家族の健康

好ましい習慣を身につける

ある推計によると、子供の肥満率は過去30年間で児童で2倍、青年期では4倍になっているそうです。

体重過多や肥満の子供たちは糖尿予備軍になりやすく、糖尿が危ぶまれるほどに血糖値が高くなっています。さらに、骨や関節の健康を損なう危険性も大きい傾向があります。リスクがもたらされるという点では、精神面も例外ではありません。いじめのような社会的被害や自尊心の乏しさなどの精神的な問題が、肥満体型の青年に多くみられるのも事実です。

子供たちに体重にまつわる問題で苦労させたくなければ、できるだけ早いうちから健康的な生活習慣を身につけさせるのが最善かつ簡単です。ヘルシーな食生活と運動の習慣は、子供たちに限らず、すべての人々にとって、肥満と関連症状のリスクを低減する対策となります。

成長過程においてヘルシーな食生活を維持することを学ぶのはとても大切です。とはいえ、子供にヘルシーなものを食べさせるのが容易でないことは、多くの親がよく知っている通りです。特に忙しく過ごした1日の終わりには、健康的な夕食の支度をするより、ファーストフードで楽に済ませたくなるものです。それでも、ここでひと頑張りすることで、子供たちの長い将来に大きな力を添えることができます。

ヘルシーな食生活は、年齢を問わず、健康維持に欠かせない要素です。小さいうちから栄養と健康的な食事に慣れ親しんでいれば、親がそばで見ていなくても賢明な選択ができるようになります。さらに、しっかりと身についた健康的な習慣はずっと後になってからも有効です。将来もきっと、好ましいライフスタイルを維持していけることでしょう。

子供たちにヘルシーな食生活を馴染ませたいなら、親が自ら手本となって、ヘルシーな食生活を実践して見せるのが最も効果的かつ簡単な方法です。親が意識していようとそうでなかろうと、子供は常に親を見ています。そして、良くも悪くも、親のやることなすことを模倣しています。毎晩一緒に食卓を囲み、ヘルシーな夕食を楽しむ家庭で育った子供は、大きくなって自分で家庭を持つようになっても、おそらく同じ習慣を維持するでしょう。一方、レンジで温めるだけの出来合いのものをテレビの前に座って食べる家庭で育った子供は、大人になってもそれを習慣とすることでしょう。あなたは自分の子供にどちらの習慣を身につけさせたいと思いますか。

子供は家にあるものを食べて育ちます。特に小さいうちは、家庭の棚や冷蔵庫が唯一の食料源となりがちです。新鮮な果物や野菜など、ヘルシーなおやつが予め用意してあれば、子供たちは小さいうちから経験を通じてヘルシーな食べ物について学ぶことができます。やがてお小遣いでジャンクフードを買いに行けるようになっても、ヘルシーな食事のおいしさと満足感を忘れることはありません。仲間うちで一緒にジャンクフードを口にすることはあるかも知れませんが、大人になれば本当に価値ある食べ物を見直し、子供のことも考えてヘルシーな食生活に戻っていくはずです。

子供が学校に通うようになったら、家に帰ってきた時にすぐに食べられるヘルシーなものをたっぷりと用意しておきましょう。ピーナツバター（無糖タイプ）、セロリ、チーズ、ミックスナッツ、りんごや梨などの果物、ゆで卵、にんじんスティック、無糖ヨーグルトといったものがストックしてあれば、子供はその中から食べたい物を選べます。

また、食に対する関心を高めるために、準備を手伝わせるのもよいアイデアです。お手伝いは、食べ物の選び方やバランスの良い献立の考え方について話し合うよい機会となります。買い物にも一緒に出かけ、食材を選んだり、ラベル表示を読んだりすれば、数ある選択肢の中から体によいものを選ぶ方法が理解できるようになります。料理の際にも子供の年齢に合った役割を与えましょう。そして、がんばったことを褒めてやるのを忘れないで下さい。学校のお昼の時間もヘルシーな選択をする練習に利用できます。お昼に何を食べるか予め考えさせておくと、好ましい選択をする助けとなり得ます。お昼にぴったりの体によい食材を一緒に買いに行き、食べたことのないヘルシーなものも積極的に試してみるよう促すのも一案です。

子供たちには、できるだけ自然な方法で、ストレスを感じさせることなく、体に良いものを選んで食べる習慣を身につけさせてやりたいものです。ヘルシーなものを抵抗なく食べさせたいが為に、交換条件や交渉といった手段を使うのはやめて下さい。多くの親が実感しているように、子供にある程度の選択肢を与えることは有効ですが、その選択肢は予め親がよく考えて用意しておくべきです。具体的な例としては、夕食に出す緑の野菜はどれにするかを子供に選ばせる、という方法が挙げられます。

我が子にヘルシーな食生活を身につけて、食べることを積極的に楽しむ大人になってもらいたい、と願っているなら、親が率先して良い手本を示すのが最も効果的です。健康的な食習慣がしっかりと定着すれば、休暇中の贅沢に負けるようなこともなくなるでしょう。●

家族の健康

70才からの体重減

体重が減るのは良いことだと言えるでしょうか。一部の専門家によると、必ずしもそうとは限らないそうです。

人間の体は年を重ねるにつれて、あらゆる変化を経験していきます。中には喜ばしい変化もあれば、非常に困ったものもあるわけですが、内面の諸々の変化も、数多の外的要因も、その時々の体重の増減に関与しています。新しい研究によると、体重の増減を正常と考えてよい場合と、できるだけ避けるべき場合があるということです。

肥満、体重過多、標準体重の高齢者を対象に10年間調査を続けたところ、寿命より早く亡くなる可能性が最も低いのは、標準よりやや太り気味の人々だったことが明らかになりました。とはいえ、この結果を理由に意図的に太ろうとしてはいけません。一部の研究者の間では、余分なぜい肉のせいで肥満や糖尿、変形性関節症、その他の健康問題に悩まされているのでなければ、70才以上の人々は減量を試みるべきではない、と考えられています。

また、活動レベルが健康上大きな要因であることも、同じ研究調査で判明しています。座りっぱなしの生活をしている高齢者には、アクティブな人々と比べると早く亡くなってしまう傾向が顕著に認められたのです。

つまり、高齢になれば太っている方が健康だ、と受け取ってはなりません。これはいくらでも強調しておきたいポイントです。それよりも、年を重ねればそれだけ、生活全般で健康を意識することの重要性が増す、と考えるべきでしょう。毎朝の体重計の数値に一喜一憂することにもはや意味はありません。

70才からの減量を研究者が再考している理由としてはもうひとつ、減量を意識したわけでもないのに体重が減る場合は何らかの病気が潜んでいる可能性があることも挙げられます。高齢者（に限らず誰でも）の体重が食事や運動量を変えていないのにも関わらず急激に落ちた場合は、できるだけ早く病院で診察してもらいましょう。

一般的には、30才をすぎると体脂肪が着実に増加していきます。これは、内臓周辺など体の中心部にある脂肪組織が増えるためです。男性の場合は55才くらい、女性の場合は65才くらいまで、徐々に体重が増加しますが、その後はたいてい減少傾向に変わります。しかし、残念ながら、この体重減の原因として典型的なのは、運動量が減って筋肉が失われることです。筋肉より軽い脂肪が残って、痩せたように錯覚してしまいがちです。

以上のデータはあくまでも平均的なものです。実際には個々のライフスタイルに応じた選択によって、体重の増減傾向は変わってきます。代謝効率の低下に適応するための健康的な食事は、脂肪太りの予防に有効です。筋肉量を維持するには、生涯を通じてアクティブに体を動かすのが一番です。高齢になっても、年相応の運動をすることは大切です。

全般的にヘルシーな食生活をし、定期的に運動をしていれば、実年齢に関係なく、健康的な体重を維持しやすくなります。さらに、体重を気にしている人やダイエットをしている人にとって、重要ながら軽視されがちなのは、ポジティブな展望を持ち続けることの大切さです。毎日体重計に乗ってはネガティブな面を意識していると、いずれは実際的な問題につながってしまいます。体重計の存在はいっそ無視してしまいませんか。そして、体重を減らすことからヘルシーなライフスタイルを楽しむというポイジティブな方向へフォーカスを合わせるのです。そうすれば、健康全般に驚くほど貢献することができます。

今日選択したことは、将来どんな老後を迎えるかに影響を及ぼします。今、ヘルシーな食生活をすることを決意し、新鮮な野菜と果物をたっぷりと食べ、定期的な運動の習慣を維持し、タバコをやめて、ストレス解消になるアクティビティを実践し、将来に向けてポジティブな展望を持ち続けていれば、人生のどの段階にいようとも、健康的な体重を維持できるようになるでしょう。●

家族の健康

考えてみましょう：いつものお手入れ、大丈夫？

身嗜みに様々なケア用品を使うのは男性とて例外ではありませんが、アメリカの統計によると、女性は毎日のフェイスケアやボディケアで平均でも168種の化学物質を肌に付けているのだそうです。こういった化学物質には、全く害のないものもありますが、そうでないものもたくさん含まれています。

環境に取り組む非営利団体EWG (Environmental Working Group) によると、何らかのケア用品を使っている1200万人の成人が発がん性の疑われる物質を毎日肌につけているということです。

EWGはまた、化粧品、香水、スキンケア、その他の衛生用品を使用することにより、24人に1人、計430万人の女性が生殖機能や胎児の発達に害となり得る物質に接触しており、不妊や発達障害に関連していると指摘しています。

米国産科婦人科学会の最近の報告書には、「着床前と出生前に有害環境物質にさらされることで、生殖機能に深刻かつ持続的影響が及ぶことについては、この15年間で盛んに研究が行われ、科学的根拠が提示されている」と記載されています。

以上のような報告があがっているということは、体内で摂取するものだけでなく、体表面に付着させるものについても、考え直すべき時が来ているということなのかも知れません。あなたは自分が毎日使っている化粧品の成分をすべて言えますか。ラベルを読んだとしても、複雑な名前の物質がそれぞれどんなものなのか、理解できますか。

私たちはつい忘れてしまいがちですが、皮膚も組織のひとつであり、生命維持に欠かせない重要な役割を常に果たしています。スキンケアもこれを踏まえたうえで考えるべきなのです。健康な体を守るため、皮膚はあらゆる働きをしています。また、人目に最もつきやすいのも皮膚、つまりお肌です。これほど大切な存在なのですから、自然な成分で肌のお手入れをし、元気な肌に体をしっかりと守ってもらいたいものです。

お肌のケアを考えるなら、皮膚組織の抗生物質となる栄養は欠かせません。コラーゲンは皮膚組織をしっかりと繋ぐ接着剤のような役割を果たすタンパク質で、繊維質の接触面の潤滑を助けています。コラーゲンが足りているお肌は柔らかく、耐久性があります。ところが、フリーラジカルが長年蓄積されるとコラーゲンに支障をきたし、お肌に老化が現れ始めます。

コラーゲンと密接に関わっているエラスチンもタンパク質の一種で、皮膚などの組織に伸縮性と柔軟性を与えています。長時間にわたる酸化ストレスは、エラスチンの柔軟性を損ね、硬く弾力性のない肌にしてしまいます。

コラーゲンとエラスチンはフリーラジカルの攻撃に弱く、酸化ストレスを中和するために必要な抗酸化物質が足りていないと、どんどん蓄積されていきます。新鮮な野菜と果物、ハーブやスパイスなどを豊富に含む食事をすることで、フリーラジカルの蓄積を防ぐことができます。これは皮膚に限らず、全身に有効な方法です。

望ましい食事は、長きにわたり、内側からお肌を支えてくれます。コラーゲンとエラスチンを健康的な水準に維持する上で重要な栄養素は、ビタミンCとタンパク質です。また、OPCと呼ばれる植物性ユビキノールもこれらの重要なタンパク質の保護に役立ちます。そしてもちろん、外側からケアする方法もおそろかにしてはなりません。普段から保湿ローションを使って、なめらかでツヤのあるお肌を保つようにしましょう。魚に由来する長鎖オメガ3、イブニングプリムローズやルリヂサ、クロフサスグリ種子から得られるオメガ6系のGLAといった必須脂肪酸を積極的に摂取するのも、お肌の健康に有益です。

外側からお肌に栄養を行き渡らせるナチュラルな製品もたくさん市販されています。例えば、固形油脂のシアバターは、お肌の状態を良くするために何千年も前から軟膏として使われてきた歴史があります。シアバターは有効な柔軟保湿剤で、柔らかくなめらかなお肌にしつつ、水分を失うのを防いでくれます。現代でも、スキンケアやヘアケア用品、シェービングクリームやローションの成分としてよく使われています。

シアバターは、ほんの一例にすぎません。人類は何千年もの経験を通じて、お手入れに役立つ天然成分を活用してきました。オートミール、泥風呂、きゅうり、海藻などなど、有用なものはたくさん知られています。どんな文化にも、お肌の健康のための秘策が伝わっているものです。

女性向けに普及しているフェイスケア・ボディケア用品の幅広さ自体にも、何らかの意味が読み取れるのではないでしょうか。愛用のローションを手に取る前に、よく考えてみて下さい。いつものお手入れで、大丈夫でしょうか。●

家族の健康

糖尿病予防のためのシンプルな方法

成人発症型の糖尿病として知られている２型糖尿病は、世界的な肥満率の上昇とともに、成人のみならず小児の発症も増加している慢性的な疾患です。患者人口の増加に伴い、糖尿病は急激に世界中の国々において最も懸念される健康問題のひとつとなってきました。

１型糖尿病は自己免疫疾患の一種で、ほとんどのケースは小児期に発症し、その進行を完全に防ぐことは不可能です。（とはいえ、１型糖尿病やその他の自己免疫疾患は、乳、幼児期において体内のビタミンD値を適切なレベルに維持することができれば、その発症リスクをある程度抑えられる可能性があると考えられています。）２型糖尿病患者の蔓延は、成人、小児に関わらず、ほとんどが予防可能です。なぜなら、遺伝的な素因も関係があるとは言われていますが、根本的には食事と生活習慣によって引き起こされる病気だからです。ここで、なぜ容易に予防できるはずの糖尿病がこれほどまでに増えているのかを探り、どうすれば家族や自分自身の健康を守ることができるのかについて考えてみましょう。

２型糖尿病は、体内の糖代謝を妨げてしまう慢性疾患です。単糖類は体内でエネルギーを作る主燃料です。糖尿病患者の場合、十分なインスリン（細胞内への糖の吸収を調整するホルモン）が生成されなくなるか、あるいは体がインスリンに対する抵抗性を持ってしまいます。１型糖尿病の場合、膵臓から分泌されるインスリンの分泌量が不足してしまうのが一般的です。一方２型糖尿病では、しばしばインスリンは十分分泌されていながら細胞が正常に反応しなくなる状態、いわゆるインスリン抵抗性という病態が特徴的です。

細胞に取り込まれなかった糖は血液中に蓄積されていき、２つの根本的な問題を引き起こします。まず起こる問題は、細胞がエネルギー不足になることです。さらに長期的には、血糖が高い状態が続くことで、糖が酵素などのタンパク質に優先的に吸着し、その働きを妨げることによって、目、腎臓、神経系や心臓など、体の様々な部位に悪影響を及ぼしていきます。

一部の専門家達は、この先10年の間に、糖尿病による死亡率が５割増加すると試算しています。この数字は、中、高所得国では８割に及ぶ可能性もあります。なぜ先進医療が広く普及している国々で、このような急激な増加が起こるのでしょうか。その答えは生活習慣の選択にあります。

先進国では、忙しいライフスタイルの中で便利な加工食品が重宝され、車での移動が徒歩や自転車の利用に取って代わるため、不健康な食生活と運動不足が、あらゆる年齢層の人々の肥満に影響しているのです。そして体脂肪の増加がインスリン抵抗性を増大させ、２型糖尿病のリスクを高めていきます。

幸いなことに、大部分の人はたった２つのこと、すなわち健康的な食事と定期的な運動を生活に取り入れるだけで、糖尿病を予防することができます。

食品を選ぶ際は、自分の身体活動レベルに見合った量の脂肪と、豊富な繊維質を含むものを心がけましょう。運動量が少ない人の場合、体が必要とする脂肪やカロリーも少なくなります。そして、多品目の野菜や果物を積極的に取り入れてください。バラエティに富んだ食品は、栄養面において幅広い栄養素を供給できるだけでなく、味覚的な楽しみにもなります。

ジャンクフードや加工食品、ファーストフードなどは避けましょう。これらの食事は、しばしば高脂肪高カロリーで、塩分も多い上に合成物質が含まれています。それだけではなく、これらの食事には、一般的に微量栄養素がほとんど含まれていません。もしこのような食事を頻繁に食べていれば、マイナスの相乗効果によって、あっという間にウエストがサイズアップしてしまうことになるでしょう。

２型糖尿病を遠ざけるうえで、健康的な食生活と同様に重要なことは、生活の中に日常的な運動習慣を取り入れることです。毎日30分ほど、中程度の運動量をこなせば、十分な健康効果が期待できます。運動は体のラインをすっきりさせてくれるだけでなく、精神面の安定や循環器系の健康維持、体の柔軟性を高めるなどといった様々な効果をもたらします。

1日30分の運動をするために、スポーツジムの会員になる必要はありません。近所を速めのペースで散歩するだけで十分です。簡単すぎるように聞こえるかもしれませんが、実際決して大層なことではないのです。自転車通勤もまた、多忙な生活の中で、余分な時間を使わずに日常的な運動を取り入れる手軽な方法です。普段使うエレベーターの代わりに階段を使うだけでも、その日の30分の運動時間に加えることができます。運動時間は、たとえ1分でも累積できるのです！

もちろん、ランニングやウエイトリフティング、自転車や水泳などといった昔ながらの運動も、良い選択肢となります。とはいえ、糖尿病を予防するという目的においては、どんなに些細な運動であれ十分に効果があります。

アメリカだけを例にとって見れば、糖尿病は死亡原因疾患として数年前に７位にあがりました。これは今後、子供達がこの病気の発症の原因となるような生活習慣を選択することによって、より一層高くなる可能性があります。また、不健康な食生活や運動不足気味の生活習慣から後成的な変化が現れ、それが次世代へと引き継がれて、子供達の糖尿病などへの感受性を高めてしまうケースもあります。特に、その子供達が高カロリーで微量栄養素が不足した食事を摂り、体をあまり動かさない生活をしていればなおさらです。健康的な食習慣と適度な運動という簡単な２つのステップを目指せば、体力のレベルや年齢層に関わらず、糖尿病とは縁のない生活ができるのです。これほどシンプルな方法で予防ができるのですから、この先糖尿病になるのを防ぐために、今から健康増進に取り組まずにはいられません。●

オメゴールド®

DHAとEPAをたっぷり配合した、独自のオメガ3脂肪ブレンド

オメゴールドは脂溶性の抗酸化物質各種を豊富に含む画期的なオイルサプリメントです。植物から抽出した特製オイルを独自の配合でブレンドし、DHAとEPA、オメガ3系脂肪酸のほか、ビタミンDと一緒にソフトカプセルに詰めました。

ご家族の全般的な健康のサポートのために、安全かつ効果的なオメガ3補給の方法をお探しなら、オメゴールドがおすすめです。

オメゴールドで健康的な食生活に欠かせないオメガ3系脂肪酸をたっぷり摂りましょう。

Lifeplus

© 2014 Lifeplus International

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。
本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません。

専門家への質問

クロストレーニングは本当に効果があるのでしょうか。

クロストレーニングは熱心なスポーツジムの利用者や、プロの運動選手といった特定の人向けのトレーニングとして評価が高まっていますが、実際には誰でも、すなわちどのような体力レベルの人であれ、クロストレーニングの効果を得ることができます。クロストレーニング法は、有酸素運動、筋肉トレーニング、そして柔軟運動を組み合わせたものです。この3種の運動は互いに相乗効果があり、それぞれの運動効果を高めあいます。これらの運動はそれぞれ別の日に行っても構いませんし、ジムの1回のトレーニングに組み合わせて行うこともできます。どんな体力レベルや異なる目標を持った人が行ったとしても、具体的な方法や内容に関わらず、総合的にクロストレーニングは有益であると言えるでしょう。

睡眠は健康にとってどれほど大切なのでしょうか。

私達は人生の3分の1の時間を睡眠に費やしています。時に、ストレスの多い日を過ごした後、1日や2日眠れない夜を経験するというのはごく自然なことであり、このような場合、翌日寝不足による疲労を感じるものの、それ以上は特に健康への影響はありません。しかしながら、慢性的な睡眠障害は、体重の増加や減少、抑うつ、ストレスなど、様々な健康上の問題に影響を及ぼします。また悪い睡眠習慣は、高血圧や心臓病、肥満など多くの健康問題と関連しています。毎晩適切な睡眠時間を確保するために、好ましい睡眠習慣を維持するよう努めましょう。そのためには、就寝の少なくとも1時間前から激しい運動やストレスになることを避ける、起床と就寝の時間を規則的にする、テレビや光源の強い目覚まし時計、コンピューターや電話などを寝室に置かない、ゆったりとした寝間着を着る、寝室の温度や明るさを快適な状態にする、などといったことが効果的です。

「必須」とされていないビタミンやミネラル類は摂取する必要がないのですか。

各種のビタミン、ミネラルやその他の栄養素に関して言えば、必須ではない部類のものは、人が体内で生成できる栄養素である、ということを意味しています。一方、必須栄養素は、体内で産生することが不可能な栄養素であるため、食品から取り込むことが不可欠です。しかしながら、時には健康状態を最良にするために、非必須の栄養素を体外から摂取することが効果的な場合もあります。例えば、体は直射日光に晒されていればビタミンDを必要十分量生成することができますが、日が短い冬の間には十分な日光を浴びることができない場合があります。このような時期に、ビタミンDが強化された食品やサプリメントを利用するのは良策といえるでしょう。

デイリーバイオベーシックス

栄養の宝庫

全身の健康をサポートするなら、栄養たっぷりのデイリーバイオベーシックスがおすすめです 。

心身ともにベストな状態で１日を過ごすために必要な、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく配合されています。
画期的な独自のブレンドで、スムーズ、なめらか、クリーミーな栄養ドリンクをいつでもお楽しみいただけます。

◊これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。
本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的とした ものではありません。

© 2015 Lifeplus International