

現代女性の カラダ健康フォーラム

2003年(平成15年)12月20日(土曜日) 読買新聞より引用

# 内側からのケアが若さと健康のカギを握る

最近、高齢化社会を背景に、人々の健康志向がますます強まり、アンチエイジング(抗加齢)への期待が高まっている。「体内インフラの整備」をキーワードに、アンチエイジングや生活習慣病と女性の健康を考える健康フォーラムが、十一月二十一日、東京・有楽町のよみうりホールで開かれた。抗加齢医学と体内インフラ整備の関係について、吉川敏一教授が講演。パネルディスカッションでは、各専門家が女性の健康や若さ、美しさを保つために日頃から心がけることを話し合った。

## 日本SOD研究会報

No.59

### 基調講演

## 抗加齢医学と体内インフラ整備

京都府立医科大学教授  
日本抗加齢医学会副理事長  
日本フリーラジカル学会理事長

よしかわとしかず  
吉川敏一氏

**私**たちは出生から確実に歳をとっていきませんが、少しでも体の機能の衰えを遅らせるにはどうしたらよいかという研究が、「抗加齢医学(アンチエイジング)」です。二〇二〇年には四人一人が65歳以上という日本の少子高齢化社会で、どうしたらいつまでも健康で過ごすことができるか。これは非常に重要な問題です。

そのためには体の中をきちんと整備して、血管をいきいきと保ち、病気になる時期を少しでも遅らせる。「抗加齢医学」の実践が有効です。

私は最近、「体内インフラ」という言葉を重要視しています。インフラとはイン

フラストラクチャー、つまり水道や電気、ガス、道路網などの基幹設備のことです。体内で言えば、血管と腸管という二つの臓器にあたります。

腸管には免疫調節作用があり、腸内環境を整えることが体の免疫力を大きく左右します。腸管内を整備するには腸内細菌が非常に重要な働きをしますが、特に「善玉菌」を増やすことが健康と若さの維持につながります。

一方、血管は、栄養分や酸素を体のすみずみまで送る重要な臓器ですが、「人は血管と共に老いる」というくらい加齢の影響を大きく受けます。血管老化の原因は活性酸素と考えられています。活性酸素は体内で殺菌などの働きもするのですが、過剰になると体内のさまざまな細胞を傷つけ、血管を老化させる原因にもなります。

ところが活性酸素を消し去る体内の抗酸化力は、年齢とともに弱くなります。したがって加齢と共に、ビタミンC、E、(ベータ)カロチンなどの抗酸化物質を補う必要が出てきます。たとえば、ビタミンEは100mg、Cは500mg、βカロテンの量を毎日とっていただきたいものです。

私たちは、常に体内に活性酸素が発生する環境下におかれています。女性がいままで若さと美しさを保ち、健康な生活を送るためには、「腸内環境を整

え、抗酸化物質を豊富にとること。これが、最も大切なポイントです。

## パネルディスカッション 内側から見つめる、女性のカラダ

体内インフラの衰えがあなたの健康を壊している

- パネリスト
- 吉川敏一 京都府立医科大学教授
  - 竹内富貴子 管理栄養士 (株)カロニック・ダイエット・スタジオ主宰
  - 三屋裕子 元全日本バレーボール選手 筑波スポーツ科学研究所副所長
  - 清水俊雄 日本臨床栄養協会 サプリメントアドバイザー 認定機構認定委員長 フレスコ・ジャパン代表 司会・コーディネーター
  - 鷹西美佳 日本テレビアナウンサー (敬称略、順不同)

### 30代から 体内インフラのケアは

鷹西 吉川先生が体内インフラに注目なさらたきっかけは？  
吉川 活性酸素の影響を一番受けやすい



二〇〇〜二五〇gを目標にすることを  
おすすめします。緑黄色野菜を上手に  
とることで、百点ではなくても七十点ぐ  
らいの食事が続けられます。そして、今  
日よりも明日と少しずつバランスをよ  
くしていけば、老化のスピードは遅らせ  
ると思います。

清水 いかにも基本的な食生活が大事かを  
考えていくことが必要です。規則正しくバ  
ランスよい食事をした上で、不足しがちな  
栄養素をプラスすることが大切です。

### いつまでも若く美しく、 健康でいるには

鷹西 私たち女性の願いは、いつまでも  
健康であることと、より美しく、少しで  
も若く……だと思いますが、そのた  
めにはどのようなことに気をつけたらよ  
いでしょうか。

吉川 女性ホルモンには抗酸化作用があ  
り、健康を保つ一役を担っています。こ  
ろがある程度お年を召してくると女性  
ホルモンが減少してしまいます。ですから



抗酸化作用のあるものを補ってあげれば、  
若さや美しさをケアすることが可能です。

竹内 精神的に老け込まないように、若  
いころから社会参加したり、周りの「コ  
ミュニケーション」を作る準備しておくこ  
と。それから、食事面では、青魚、緑黄色  
野菜、乳製品、大豆製品をしっかりとる  
こと。これらを心がけると、本当に違っ  
てきます。

三屋 ココクリートをイメージしてくださ  
い。カナツチでたたくとヒビが入る。これ  
が刺激で、運動です。その上に新しい「ソ  
クリート」を塗る。これは栄養。一日おく  
と翌日には硬くなつてヒビが見えない。こ  
れは休養だと思えます。運動、栄養、休  
養がバランスよいからいいのです。それか  
ら、やはり、足の筋肉を鍛える努力をす  
ることが、体のインフラ整備になつて、老  
化を遅らせると思えます。

清水 また、ビタミンDやKに加えて、  
カルシウムをとることが大事です。抗酸  
化作用のあるビタミン、腸内で善玉菌を  
増やす乳酸菌、食物繊維、この3つというもの  
が特定保健用食品やサプリメントなどに  
も入っていますので、ぜひご自分で選ん  
でいただきたいと思えます。

吉川 体内インフラの整備をぜひ周りの  
皆さんに伝えていきたいですね。そして適  
度な運動を実践し、正しい食生活を継続  
していけば、健康的な若さ、美しさに近づ  
かると思えます。

## SOD様作用食品の開発

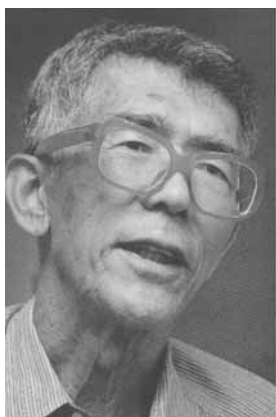
丹羽SOD様作用食品の開発者であ  
る丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所  
所長であり土佐清水病院院長とし  
て、毎日、医療の現場で、癌、アト  
ピー、膠原病などの難病に苦しむ患  
者さん達の治療にあたられていま  
す。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医  
学部を卒業され、医学博士を取得さ  
れました。その後、活性酸素とSOD  
の研究を臨床家として国内はもち  
ろん、世界的にも最も早くから手掛  
けられ、世界的権威として、広く海  
外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文  
が著名な英文国際医学雑誌に続けて  
発表され、その数は70編を越します。  
多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌  
(Biochemical Pharmacology)への  
投稿論文の審査員もされています。  
国内では、ヘーチエット病やリユー  
マチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原  
因を活性酸素の異常から解明し、こ  
れらの難病の治療に関して、SOD  
様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗  
癌剤を自然の植物・穀物より開発  
し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であ  
るSOD様作用食品は、いま全国の  
何十万人、何百万人という方々に健  
康食品として愛用されています。何  
百人という医師にも医療現場で難病  
の患者さんに使っていたが、優れ  
た治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No. 51)

## ご存知ですか？ 中性脂肪

人間が食べ物から体内に吸収されたタンパク質・糖質・脂質は、生命活動を維持するためのエネルギー源となりますが、余ったエネルギー源は中性脂肪として蓄えられます。近年、日本人の脂肪の摂取量が増加し、脂肪過多の傾向があるようです。

中性脂肪が貯まると内臓に脂肪が付き、また血中にも脂肪が溢れて流れ出し血液がドロドロになることにより、さまざまな合併症が問題になっていきます。

### 中性脂肪とは？

一般に「脂肪」と呼ばれるもので、目に見えない脂肪のことです。

脂肪分や糖分が体内でいったん分解、合成され貯蓄用エネルギーとして蓄えられているもので、体内の約9割が中性脂肪です。

貯蓄されている中性脂肪はエネルギー源となります。(1g=9kcal) ただし、過剰な中性脂肪は内臓に脂肪が付き、また血中にも脂肪が溢れ血液に流れ出てドロドロにさせてしまいます。

【合併症】脂肪肝・高脂血症・動脈硬化・糖尿病など…

コレステロール…目に見えない脂肪のことです。細胞やホルモンの材料となります。中性脂肪には、体の中で大切な善玉コレステロールを減らしてしまう作用があります。つまり血管に悪玉コレステロールがたまり血管を狭く血流が悪くなります。

### 中性脂肪がたまる原因

エネルギーの過剰摂取！  
運動不足！  
ストレス！

### 中性脂肪を増やさないためには

1日に必要な摂取カロリーを把握し、守りましょう。

1日に必要な 摂取カロリーの目安
標準体重 {(身長-100)×0.9} × 25~30kcal
例えば、 身長170cmの人は {(170-100)×0.9} × 25~30kcal = 1575~1890kcal
自分の運動量を 考えて決める

### 食生活

高カロリー食を摂りすぎないこと  
肉類の食べ過ぎに気をつけましょう。肉の脂肪部分は旨味成分であるのでつい多く摂り過ぎてしまいがちですが、なるべく赤身だけを食するようにしましょう。

お菓子、ジュース類も注意しましょう。果糖やシロ糖(砂糖)は単純糖質といって中性脂肪を増加させてしまうものです。特に、夕食のあと、寝る前などは避けましょう！  
アルコールを摂り過ぎないこと

アルコールは肝臓で中性脂肪に合成されやすく、さらに高カロリーです。また食欲を亢進させる働きがあるので食べ過ぎ傾向になります。

油を摂り過ぎないこと  
日ごろから油っこい食事が好きな人は控えましょう。また、調理に使う油よりもバターやマーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどを控えてみましょう。

食物繊維をたくさん摂る  
海藻、きのこ、野菜などに含まれる食物繊維は、中性脂肪や糖質を吸着させて一緒に排泄させる働きがあります。また食物繊維は水分によって膨らむので満腹感が得られます。

魚を食べる  
魚には中性脂肪の合成を抑える働きがあります。【栄養士高橋広海】

### 丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医学の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい『アトピー』の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」(小冊子)リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

### バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

(〇四九 二五五 八七二八・FAX兼用)までご連絡ください。

## 丹羽SOD様作用食品

