

アンチエイジング

～日頃の食事でアンチエイジング！！～

アンチエイジングを考える上で、食事は重要な要素です。朝・昼・夕と同じ三食を食べるのでも、何を食べるのか、どのように食べるのかでアンチエイジングの効果は変わってきます。今月は、身体の若さを保つ抗酸化力の高い食品や、栄養素、どのような食べ方をすると良いかについてご紹介します。



アンチエイジングとは？

アンチエイジングとは、『抗老化』『抗加齢』という意味です。年齢を重ねることによって起こる老化の原因を抑制することによって、老化を予防・改善したり、病気になりにくい身体づくりや、いつまでも若々しさを保つことをいいます。



老化の原因は？

人間が加齢とともに老けていくのは遺伝的なものもありますが、実はその6割以上は普段の生活習慣が要因です。

次のようなものが老化の原因になってしまいます。

- ・ 過度のストレス
- ・ 紫外線を長時間浴びる
- ・ **偏った食生活**
- ・ 睡眠不足
- ・ 喫煙

偏らない食事にするには・・・
1日3食食べるようにしましょう。
1回の食事に、野菜料理を1品以上食べることも大切です。

これらに該当するものがある人は普段の生活習慣を見直してみましょう。

老化の6割は生活習慣が要因ということは、生活の改善などで老化を食い止めることができるのです！



避けたほうがよい食べ物

- ・ **酸化した食品**
古い油を使ったものや、賞味期限の切れたものは避けましょう。
- ・ **添加物が多い食品**
保存料や着色料などが多く使われているものは避けましょう。加工食品・インスタント食品に頼りすぎるのはやめましょう。
- ・ **高脂肪の食品**
バターや脂身など動物性脂肪の多いものは避けましょう。植物性の油脂に切り換えたり、肉の脂身はそぎ落とすようにしましょう。



アンチエイジングに効果的な栄養素

私達の食事はたんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることが基本です。また、買い物する時は旬のものを選ぶようにします。旬とは『その食材が食べごろを迎えて最も美味しい時期』で、当然ビタミン・ミネラルなどの栄養素も旬の時期にたくさん含まれています。魚も旬のものを選ぶと脂がのっていて、DHAやEPAなどを効率よく摂取することができます。

名称	性質	効果	多く含む食品
葉酸	水溶性 ビタミン	貧血、口内炎、脳卒中、心臓発作、骨粗鬆症などのリスク低下、鎮痛効果があります。	緑黄色野菜・ 柑橘類・アボガド・ バナナ・牛乳・ 卵黄など
銅	ミネラル	活性酸素の除去、骨粗鬆症のリスク低下、疲労感を軽減する効果があります。	ごま・アーモンド・ ナッツ など
ビタミンU	水溶性 ビタミン	肝機能向上、活性酸素除去による抗酸化作用、動脈硬化や脂肪肝のリスクを低下させます。	キャベツ・パセリ・ レタス・セリ・ブロッ コリー・アスパラガスなど
ビタミンD	脂溶性 ビタミン	カルシウム・リンの吸収を促進させ、骨粗鬆症骨軟化症のリスクを低下させます。	きくらげ・干しいたけ 煮干・かつおなど
ビタミンE	脂溶性 ビタミン	動脈硬化、心疾患、脳卒中のリスク低下、血行促進、血液サラサラ効果があります。Eはコラーゲンに大きな役割を持つとされています。	緑茶・すじこ・植物油 ナッツ類・かぼちゃ・ ほうれん草・胚芽米 大豆など
ビタミンK	脂溶性 ビタミン	骨粗鬆症、多量出血、痔などのリスクを低下させます。	緑黄色野菜・納豆・ 緑茶・バナナ・海藻類 卵黄など
ビタミンP	ビタミン 様物質	めまい改善などのほか、ビタミンCがコラーゲンを作る働きを助ける作用や細胞をサビにくくすると言われています。	柑橘類(薄皮の部分)・ そば・さくらんぼ・ トマトなど
ビタミンQ (コエンザイム)	ビタミン 様物質	コエンザイムQ10と呼ばれる栄養素で、肌の弾力と潤いアップ、スポーツ後の筋肉の回復を早めるなど様々な効果が期待できます。	バナナ・もつ・肉類 くるみ・ブロッコリー・ いわし・かつおなど
コラーゲン	たんぱく質	細胞と細胞をつなぎ、老廃物の除去を助け、酸素や栄養補給のパイプ役となります。体内組織の大部分を占め、肌のハリを保つために不可欠な成分です。	鶏手羽先・豚足・魚の 煮ごり・カヒ など
コンドロイチン	ムコ多糖類	細胞や関節の動きをスムーズに保つ、肝機能をも高めるなどの働きを持つと言われています。グルコサミンと一緒に摂るとより効果的に働きます。	ササゲ軟骨など
グルコサミン	アミノ酸	関節痛の改善、変形性関節症の改善、関節の動きをなめらかにします。コンドロイチンと一緒に摂ると相乗効果により、高い効果が期待できます。	カニ・イシなど (食物には微量にしか 含まれないため、 サプリメントでの補給 が適切)



おすすめ一品料理

にんじんとごぼうのタラコ和え

エネルギー 103kcal	塩分 1.4g
材料	2人分
にんじん	60g
ごぼう	60g
タラコ (できれば無添加のもの)	30g
ごま油	小さじ2
A [濃口しょうゆ みりん	大さじ1/2 大さじ1/2

作り方

- ① にんじんの皮をむいてせん切りにする。
- ② ごぼうの皮をよく洗い、ささがきにしてサッと洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ③ タラコは薄皮から身をこそげ取る。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、タラコとAを加え、水気がなくなるまで炒めて器に盛る。

食物繊維が豊富な一品です。抗酸化力を逃がさず早く火が通るように、根菜は細く切って手早く炒めます。また、タラコに含まれる亜鉛には、活性酸素を除去する効果があります。

鶏手羽先と大根の梅煮

エネルギー 203kcal	塩分 3.0g
材料	2人分
鶏手羽先	4本
大根	1/8本
だし汁 (昆布とかつお節)	2カップ
梅干し	2個
A [薄口しょうゆ みりん 砂糖	大さじ1と1/2 大さじ1 小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむいて乱切りにする。
- ② 鶏手羽先はサッとゆでてからザルにあげておく。
- ③ 梅干しは種を除き、3つくらいにちぎっておく。
- ④ 鍋にだし汁をあたため、①、②を加えて煮、大根が柔らかくなってきたら梅干しとAを加える。
- ⑤ 蓋をして15分程煮込んで、器に盛る。

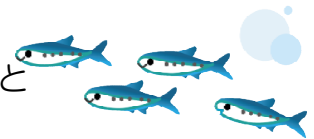
鶏手羽先は、骨の周りや皮の部分にコラーゲンを豊富に含んでいます。コラーゲンはお肌の弾力やハリを保つのに関わっています。これからの季節、梅煮にすることでサッパリ頂けます。



すずちゃんのフレイクタイム(ことわざ編)

鰯(いわし)は梅雨に入る6月頃から夏にかけて旬になるといわれています。今回は鰯に関することわざについてご紹介します。

- ◆ 鰯の頭も信心から (いわしのあたまもしんじんから)
つまらない物でも、信仰の対象となれば有り難いと思われるようになるという例え。鰯の頭のようなつまらない物であっても、神棚にまつて信心すれば、有り難いと思うようになることから。
- ◆ 鯛の尾より鰯の頭(たいのおよりいわしのかしら)
大きく立派な集団の一員となって他人の後についていくより、小さな集団であってもその先頭に立つ指導者で活躍する方がよいことの例え。
- ◆ 鰯七度洗えば鯛の味(いわしななどあらえばたいのあじ)
鰯は脂肪が多く生臭い大衆魚ですが、よく洗って生臭みを落とせば、鯛並みに美味しい魚だという意味。





医薬品とサプリメントの相互作用について

現在ではバランスの良い食事や運動はもちろんですが、健康や美容のために、補助的にサプリメントを摂取する事が常識的になってきています。サプリメントの種類は、ビタミン・ミネラル系から、ハーブ、伝統食材まで、非常に多岐にわたっており、また、その配合量もメーカーや商品によってさまざまです。日常的に薬局窓口でご質問をお受けする事も多いのですが、定期的に投薬治療を受けておられる場合、医薬品との相互作用に注意が必要な場合があります。

👉 医薬品と飲み合わせの悪いサプリメント(栄養補助食品)

医薬品と一緒に服用すると、何らかの影響が出るおそれのある栄養補助食品（サプリメント）の一部を一覧表にまとめてあります。医薬品とサプリメントの飲み合わせでご不明な点があればお問い合わせ下さい。

	健康食品名 ()内は主な商品名	医薬品	相互作用
ハーブ類	イチョウ葉エキス	■抗凝固剤（血栓防止薬） ●バイアスピリン●パナルジン ●ワーファリン など	イチョウ葉エキスには血小板凝集抑制作用があり、併用すると出血傾向が強まります。
	ニンニクエキス (アリシン)	■抗凝固剤（血栓防止薬） ●バイアスピリン●パナルジン ●プラビックス●ワーファリン	大量に摂取すると、出血傾向が強まることがあります。
特定保健用食品	グアバ葉ポリフェノール (番爽麗茶)	■糖尿病治療薬 ●グルコバイ、ベイスン など	両者とも糖を分解する酵素の働きを抑える作用を持つため、薬剤の作用が増強し、低血糖の恐れもあります。また未消化の糖質が腸内で発酵し、ガスの発生が多くなるため腹部膨満感が強くなります。
ビタミン類	ビタミンKを含有する健康食品(青汁、クロレハ、納豆)	■抗凝固剤 ●ワーファリン	ビタミンKは、ワーファリンの効果を著しく弱めます。
ミネラル類	カルシウム補給を目的とする健康食品	■骨粗鬆症治療薬 ●ダイドロネル●フォサマック、ボナロン●アクトネル	骨粗鬆症治療薬の吸収が阻害されるため、効果が減弱します。エチドロロン酸二ナトリウムは2時間以上、アレンドロン酸ナトリウムは30分以上間隔をあけて服用して下さい。
		■テトラサイクリン系抗生物質 ●ミノマイシン など ■ニューキノロン系抗菌薬 ●ガチフロ●クラビット●シプロキササン●スパラ●バクシダール など	カルシウムと薬剤が結合して、吸収が阻害されるため、効果が減弱します。2時間以上間隔をあけて服用して下さい。

★次回のテーマは、目の健康を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>