

健康

まめに承らえましょう!

“おなご先生”の独り言の診察室

85

秋から冬へ季節がうつりますが、りびえくるの読者の皆さん、まめにしとられますか。私は食欲の秋といつても我慢を続けまして、すつきりスリムとまではいきませんが、ちよんぼしやせました。そこで今回は気分よく食の話。“長生きすーなら食生活に気を付けて”の巻。

◆ ◆ ◆
食品には大きく分けて3つの機能があります。第1の機能は栄養機能。エネルギーになるもの、体の働きに必要なたんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンなどです。第2はおいしさ(嗜好性)を満足させ

“長生きすーなら食生活に気を付けて”の巻



る感覚機能で、甘味、酸味、辛味、塩味、苦味など。そして第3は近年注目されている整理整体調節機能。生活習慣病の予防や日ごろの健康維持・増進するもので、具体的には免疫機能を高める、高血圧やがんを防ぐ、神経系や消化機能を調節する、老化の進行を緩やかにするといった機能を持っています。食品の機能の研究は医療分野を中心に広範に進め

られ、抗酸化作用などが注目されています。抗酸化物質は体内でも生産されますが、年を重ねるごとに低下してしまうので、野菜、果物などで抗酸化物

質を摂取することが大切です。代表的なものではビタミンC、E、カロチノイド(βカロチン)、βクリプトキサンチン)、リコピン、ポリフェノール類(フラボノイド、カテキン)、イソフラボンなどがあります。2003年にヒトゲノム

(人のすべての遺伝情報)の解説が完了しました。人は遺伝子的に120歳前後で生きられることが判明して

もたらされる要因が大きいと考えられています。例えば脳内の老化を考えると、100歳になれば90%の人が認知症になります。腸管の面積はテニスコート1面くらいありますが、毎日吸収される異物は多大な量で入り込みます。中には脳炎を生じさせるようなものが含まれており、食事後T細胞が活性化され脳炎が生じて

しまいます。しかし、人の寿命を決定するのは今のところ3大疾病(がん、心筋梗塞、脳血管疾患)で、すべて遺伝子的に克服できても寿命は約7年くらいしか延びないといわれており、いまだなごの部分が多いといわれています。ではどうすれば老化を防止し、長生きできるのでしょうか? 健康状態の延長は遺伝子のみならず、生活習慣すなわち食生活によってもたらされる要因が大きいです。そこで大切なのは①腸に善玉菌を増やす②野菜や果物の摂取(がん発症を抑制)③適度な運動(大腸がんと乳がんを減少)④ストレス発散⑤ビタミンC、ポリフェノール摂取(発がん物質ニトロソアミンを抑制)、身近なものでは食事のときに緑茶の飲用が手軽でベスト⑥腹八分目を心掛ける(カロリー制限で遺伝疾患の発症が遅れる)。長生きするように食生活を見つめ直し、日々の生活にゆとりをもつて暮らしたいですね。(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)