

健康ライフ

～元気のためのSTEP UP～



公益財団法人 SBS静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
☎ 054 (282) 1109
URL http://sbs-smc.or.jp

長寿遺伝子・スイッチオンで100歳元気

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど! 健康ライフ～元気のためのSTEP UP～」が3日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第1回講座で講師を務めた田中消化器科クリニック(静岡市葵区)の田中孝院長の講演内容を紹介する。

<企画・制作/静岡新聞社企画事業局>

野菜、タンパク質、炭水化物の順に食べよう

カロリー制限で寿命が延びる

現代のように食物がたくさんある時代は、ほんの数十年前で、人類200万年の歴史の大半は空腹との戦いでした。空腹でも生き延びるための遺伝子が長寿遺伝子です。ですから長寿遺伝子をオンにするためには、腹が減った状態をつくらないといけません。満ち足りた環境にしてはだめ。少し厳しい環境がエイジングケアの道です。

さて、カロリー制限をしますと、長寿遺伝子のスイッチが入ります。線虫類、ハエ、マウス、アカゲザルなどは、カロリーの制限で、長寿遺伝子のスイッチがオンになることが分かっています。摂取カロリーを60%ぐらいに制限すると、動物の寿命は3、4割長くなります。サルは、見た目も変わります。カロリー制限をしたサルは毛がツヤやかで、りりしく、若々しい感じですが、普通食のサルは毛づやが悪く、顔はしわだらけです。また、カロリーを抑制すると、動脈硬化、血糖値は抑制されます。がんも発症が抑えられます。リウマチ性の疾患にも効果があります。

長寿遺伝子を活性化させる赤ワイン

さて、カロリーを制限すると、体に負担がかかるインスリンが使われなくなり、長寿にかかわる遺伝子がたくさん発現してきます。長寿遺伝子



田中 孝(たなか・こう)さん
田中消化器科クリニック院長

日本内科学会認定内科医、日本消化器病学会認定消化器病専門医、日本消化器内視鏡学会認定専門医。県医師会理事、県内科医会副会長、日本アンチエイジング医学会幹事などを務める。

では、線虫で見つかった「daf-2」、酵母や哺乳類に見られるサーチュインが知られています。このサーチュインは、遺伝子を保護すると共に、脂肪を溶かしてエネルギーを作ります。赤ワインに含まれている「レスベラトロール」はサーチュインを活性化します。レスベラトロールは抗がん、抗糖尿病、抗アルツハイマー作用があると言われています。脂肪合成低下、脂肪分解作用、心臓血管の障害抑制、骨を元気にすることも期待されます。

タマネギ、リンゴ、茶に含まれる「ケルセチン」もサーチュインを活性化します。他に糖尿病治療薬のメトフォルミン(一般名:メトグルコ)もサーチュインを活性化します。

過剰な糖分が老化を促進

人間が吸っている酸素の3%が活性酸素となり、そのために人はさびていきます。また、過剰な糖分が全身のタンパク質を変性させて老化を促進します。例えばコラーゲンが糖化すると、皮膚の弾力性が低下します。アルツハイマー病も、過剰な糖分が原因と考えられています。糖分をほどほどにすると長生きできます。

血糖値を上げない食事の方法

老化を促進させないために

は、過剰な炭水化物、糖分をとらないことが大切です。異性化糖、果糖、ブドウ糖、液糖を含んだ清涼飲料水は避けたほうがいいでしょう。食事は食べる順番に気を付け、しっかりと食べましょう。野菜からスタートし、タンパク質、炭水化物の順番がベストです。そして、運動することで、余分な糖を残さないことが大事です。

サラダを先に食べると、血糖値があまり上がりません。ご飯をカツカツ食べると血糖値が急激に上がります。インスリンも同じことが言えます。

糖とインスリンは両方とも動脈硬化を促進する因子です。いかに血糖値を上げない食事をとっていくかということが大事です。糖と脂肪とタンパク質の通常の比率は6対2対2です。糖質を制限することは大切ですが、脳は脂質やタンパク質を原則的に使えません。1日

約90-100gのブドウ糖を使って生きています。激しい糖質制限食では支障をきたします。ご飯を食べないということだけで、20-30%の糖質制限になるので有効です。

魚の脂で防ぐ動脈硬化と心筋梗塞

肉の脂肪は、体がさびるもとです。酸化につながります。EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)など魚の脂がいいでしょう。イヌイット民族(エスキモー)は動脈硬化、心筋梗塞が非常に少ないことが分かっています。それは魚類をたくさん食べるからです。

朝食は抜かない、よくかむ、ゆっくり食べることが大切です。ゆっくり食べて、大体20回ぐらいかむと交感神経が元気になる、脂肪が溶け始めます。体の酸化を防ぐには、自然

運動は長寿遺伝子を活性化します。心肺機能が向上し、がん、脳卒中、心臓病も抑制されます。一日15分の速歩きで3年寿命が延びます。たった15分です。

一日15分の早歩きで寿命が延びる

「絶対に元気になるまで長生きするぞ」と意識して運動すると効果倍増です。ストレッチもとても大事で、ストレッチに伴って深呼吸をせよって下さい。これがやはり長寿遺伝子を活性化します。適度な運動はエイジングケアにつながります。やせたい人は30分以上のウォーキングをしないと脂肪がしっかりと燃焼されないということになります。30分までも体の中の筋肉はつくられません。しかし、おなかのたるみは30分以上のウォーキングをしないと取れません。

遠山所長の健康セミナー



田中孝先生(以下、孝さん)の長寿遺伝子の講演は、声量、内容共に120点でした。最近、話にも聞き、目にも見る「満腹赤毛猿」と「空腹赤毛猿」の10-20年後の比較では、後者のほうが元気。精悍(かん)で、毛づやがよく、長寿です。

また、海綿動物(1500歳以上の最長長寿)、鯉のハナコ226歳と列挙し、皆の「ホー」「へー」等、感嘆語を引っ張り出し、「孝さん劇場」は始まりました。

長寿遺伝子は数種類あり、がん発生、動脈硬化、血糖値、インスリン分泌を減らしますが、孝さんは中でもサーチュイン遺伝子がお気に入り(?)。大声でサーチュイン、サーチュインと叫ぶこと15回(本当かな)。皆にとって忘れられない言葉となりました。

食事では①地産地消 ②肉の脂より魚の脂(遠山は納得できません) ③加工食品は原則として避け、自然食 ④塩、糖、脂肪は可能な限り避ける ⑤野菜、タンパク質、炭水化物の順に食し、腹七分+ウォーキングが健康長寿を呼び寄せる。さらに赤ワインはサーチュインを活性化すると発した時の孝さんの嬉しそうなしわのない顔。あれ!! 彼はアルコールは一切受け付けなかったはず。もしかしら。私の心は千々に乱れました。ま、いいか。彼の健康長寿に乾杯。楽しい講演でした。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大学医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。