

いきいきライフ

こころとからだを健やかに

齢を重ねても元気で暮らすポイントと サプリメントの上手な使い方

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 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

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 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2017年度シリーズ(全5回)の第1回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフニア」で行われました。第1回の後半は、医療機関用サプリメントの専門メーカー、ヘルシーパス(静岡市葵区)の社長、田村忠司さんの講演「歳を重ねても元気で暮らすポイントとサプリメントの上手な使い方」が行われました。その概要を紹介します。(企画・制作/静岡新聞社事業部)

全5回シリーズ
▼第1回・下▲

私は医療機関とその患者さんに販売する健康サプリメントの会社を経営しています。サプリメントは、今や1兆円を超える市場とされています。しかし私は今日、本業にもかかわらず、「サプリメントは飲まないほうがいい」という話をします。栄養療法を行うお医者様から「安物のサプリメントを一生懸命飲んでいる人ほど、体調が悪い」とお聞きする機会が多々あります。安価な製品は添加物が多く、栄養成分は微量。これでは体に良くありません。原料も信用しにくい、不誠実なメーカーも少なくありません。原料は海外でも作るのだから、当然値段も違いますが、安価すぎるものは、お勧めできません。

重ね飲みによる過剰摂取も心配です。天然成分なら安心かと言うと必ずしもそうではなく、濃縮して入っているのだから、その原料にアレルギーがある人には要注意です。これらがサプリメントを私がお勧め

私がサプリを勧めない理由

私は医療機関とその患者さんに販売する健康サプリメントの会社を経営しています。サプリメントは、今や1兆円を超える市場とされています。しかし私は今日、本業にもかかわらず、「サプリメントは飲まないほうがいい」という話をします。

認知症を防ぐには

めしない主な理由です。健康食品は、あくまで食生活改善が難しい場合の次善のツールとして活用してください。

今後日本の人口は一層少子高齢化が加速します。現在は働いている現役人口の2人で1人の老年人口を支えています。2060年には1人の現役人口が1人の高齢者を支える深刻な状況が見込まれています。これからは、元氣な高齢者になることが大切です。要支援や要介護状態に陥る原因の筆頭である脳や足腰のトラブルを今から防ぎましょう。

誰にとってもわかりたくない病気の筆頭は認知症だと思います。この認知症を防ぐには、どのような生活を送れば良いのか、さまざまな研究によって明らかになって来ます。まず重要なのは禁煙することです。たばこは脳を萎縮させ、毎日20本以上吸う人は禁煙者より2倍以上もアルツハイマー症のリスクが高まります。

これに対し、運動習慣があると認知症のリスクが下がります。特に頭を使って体を動かすことは有効です。脳が最も活性化するのは、知らない所を歩いている時です。旅行はもちろん、散歩も歩いたことがない道を選ぶのが良いでしょう。料理もお勧めです。食材を購入するために買い物に出かけることで運動量が増え、脳で献立を考え、手を動かして調理するので一石三鳥です。人とのつき合いも大事です。孤独感のある人は、そうでない人より1.6倍も認知症のリスクが高まります。家族や友達と仲良くしてください。食事も認知症の予防になります。ビタミンC、E、B12、葉酸、オメガ3系脂肪酸は良い成分です。青魚、新鮮な野菜やフルーツは脳が喜ぶ食品です。赤ワイン、玉ねぎの皮、カレーに使われるウコ

健康食品は食生活改善が 難しい場合の次善のツール

株式会社ヘルシーパス
代表取締役社長
田村 忠司さん



たむら・ただし 1988年リクルート入社。10年間、通信事業の経営戦略立案などに携わった後、日本老化制御研究所がある日研フードを経て、2006年、医療従事者が自信を持って使えるサプリメントの提供を望む医師、薬剤師の要請に応え、医療機関専用サプリメントの専門メーカー、ヘルシーパスを静岡市内に設立した。「サプリメントの正体」「健康長寿の栄養学ハンドブック」など著書多数。1965年富山県出身。東大工学部卒。

加工食品が低栄養化に

次は足腰の話です。まず体を動かしましょう。力が加わることで骨は強くなります。閉経後の女性は、女性ホルモンが減って骨がもろくなるので注意が必要です。ビタミンDの働きは重要で、骨折予防、風邪もひきにくくなり、心臓も元氣になります。ビタミンDは太陽の紫外線でつくられます。手のひらにはメラニン色素が少ないので、日光を当てると効率的にビタミンDができます。キノコを干すとビタミンDができるので、15分程度でも日光に当てて料理するとビタミンDが補えます。

ビタミンCは強い骨をつくるのに必要です。骨はコラーゲンとカルシウムでできています。コラーゲンはビタミンCがないとできません。糖分は控えるために、タンパク質であるコラーゲンは糖分に弱く、血糖値が高いと骨が弱くなります。人との会話しながらゆっくり食事をしたり、食物繊維と一緒にとったりすると血糖値はあまり上がりません。甘いものを食べても体を動かせば、

には、ポリフェノールという良い成分が含まれています。緑茶は1日2杯以上飲むと、認知症のリスクが低下するという研究結果があります。こうした対策は認知症を発症してからでは遅いので、元氣なうちから心掛けてください。

現代人に栄養素が不足するのは外食や加工食品を多く食べるからです。農作物の8割は加工された状態で私たちの口に入るという調査結果もあるほどです。加工するほど栄養素は減りやすく、添加物が栄養分の吸収を阻害します。なるべく加工食品を食べる機会を減らし、旬の食材を食べることをお勧めします。

購入時は原材料表示を見てください。ドリンク状のサプリメントによく使用される果糖ブドウ糖液糖は、異性化糖(異性化液糖)という合成甘味料で、タンパク質を変質させる力が強く、お勧めできません。栄養成分に酵母、大豆油など食品の名前があれば天然成分です。ご自分の健康のためにも、サプリメント選びは厳しい目で見てほしいと思います。

脳を健康に保つポイント

禁煙、血圧のコントロール、血糖のコントロール、体を動かす、頭を働かせる、人とのコミュニケーション、歯を大切に、脳に良い食事と栄養素(新鮮な野菜、フルーツ、ポリフェノール、ウコン、カテキンなど)の補給

足腰を健康に保つポイント

体を動かす(骨は衝撃が加わることで密度を増す)、カルシウム、イソフラボン(大豆)、ビタミンD、ビタミンC、血糖コントロール(炭水化物に偏らない食事)

