

杏林大学保健学部教授  
医学博士 / 柳澤厚生

## 食とアンチエイジング

今回は少し話題の切り口を変えてみよう。最近、アンチエイジングという言葉がはやっている。アンチエイジングとは「若返り」である。人は皆、年をとりたくない、いつでも若くいたいと望んでいる訳である。私はこの数年、若返りにとても興味を持っている。そもそも、私は自分が若返りたい、いつまでも元気でいたいという欲求からきたものであるが、いろいろなところに顔を出すうちに、日本アンチエイジング医療協会の理事や、日本とアメリカの若返りの先端医療を研究する日米先端療法会議の理事を任されるようになった。

- アンチエイジングは自分のからだの時計の秒針を止めておくことである

人間の人生を時計に例えるならば秒針の早さを決定する重要な要素は「環境」「遺伝子」「食」「運動」「心」である。秒針が刻むスピードが早ければ加齢が進み、遅ければ加齢はゆっくりと進むのである。残念ながら現代の日本人の多くが本来の自分があるべき時刻よりもかなり時が前に進み過ぎている。過労、仕事のストレス、運動不足、偏食、ファーストフード、加工食品の摂り過ぎなどで秒針の進む速度がとてつもなく早いのである。若返るよりもまずは秒針の早さをもとに戻し、次に行きすぎた分針（時針？）をあるべきところに戻す必要がある。そこからがアンチエイジングの始まりである。こう考えるとライフスタイルはアンチエイジングの大事な柱である。なかでも「食」は時計の秒針の速度を決定する大事な因子である。まさに「食」はアンチエイジングの必須項目である。しかし、私たち医者が患者に教えるににくいのも「食」である。教えるににくい理由の一つは医師の知識不足である。医学部で栄養学の講義は少なく、栄養指導は栄養士にまかせきっている。ましてアンチエイジングのための栄養指導というものはない。おまけに多くの人には「食」に対する知識も意識もとても低いのである。

- **現代日本人の食文化の激変がエイジングを早める**

日本人はもともと野菜と穀物が主体の食を数千年間続けてきた。ところが終戦後数十年の間に食の欧米化を迎えた。高脂肪・高カロリー食である。その結果、生活習慣病と呼ばれるガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、高脂血症、高血圧が急激に増えたのである。

ところが食の欧米化と言われていた日本人の食に、この10年で新しい潮流が生まれたのである。それは食のコンビニ化とファーストフードの台頭である。高脂肪、高カロリー、高炭水化物、そしてインスタントラーメンやスナック類などの加工食品の浸透である。

また、食習慣の中で野菜と魚を食べる量が減ってきたのである。自分で調理をせずに、食材が見えない出来合いの総菜や加工食品をあたりまえに食べる食習慣が広がっている。

ここでさらに追い打ちをかけるような事態がおきたのである。それは野菜に含まれるビタミン・ミネラル含有量の低下である。この約50年間に野菜のビタミン・ミネラル量は数分の一に激減している。例えばホウレン草100gあたりのビタミンC含有量は50年間に150mgから35mgへ、かぼちゃのカルシウムは44mgから10mgと四分の一に減ってしまった。1日必要な鉄分は10mgであり、50年前ならトマト2個分で足りる量である。ところがスーパーで買う普通のトマトを20個食べても鉄分は補うことはできない。

### ● 慢性のミネラルとビタミン不足がアレルギーや生活習慣病をひきおこす

このように食環境と食文化が急激な変化を起こしたのは世界でも日本だけである。食の欧米化の先に生活習慣病があるように、この新しい食のコンビニ化とも呼べる潮流は新しい生活習慣病を引き起こしている。筆者は毎年の健康診断で 3000 人近い大学生の皮膚を観察する機会がある。この 10 年でアトピーあるいはアトピー様の皮膚、そしてくすんだ皮膚の大学生は明らかに増加している。いわゆる健康的な皮膚である学生は半数以下である。アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎がある学生は三分の一にも及ぶ。著者らが血液検査や聞き取り調査をしたところ、多くの学生が魚や野菜を食べないビタミン・ミネラル(微量金属)不足であった。たとえば健康な皮膚を維持するために必要な微量金属である亜鉛はほぼ半数の学生が正常値を下回っていた。そして亜鉛の低下は偏食の学生に多かったのである。

緑黄色野菜に含まれる葉酸は妊娠中に不足すると二分脊椎症の児を出産する危険が高く、厚生労働省では 1 日 0.4mg 以上の摂取が推奨されている。2000 年に女子栄養大の 244 人の学生に食生活調査が行われたが、彼らの 1 日平均葉酸摂取量は 0.19mg であり、厚生労働省が推奨する半分以下であった。そして 2002 年の日本ビタミン学会では「日本人の若い女性の葉酸摂取量は極度に低く、二分脊椎症の増加が予想される。」と警告を発している。

このようなビタミン・ミネラル不足と栄養の偏りはこれまでは若年層の食習慣と思われていたが、じつに中高年層にも浸透を始めている。葉酸一つをとっても重要な問題が指摘される。成人における葉酸の不足は動脈硬化を促進し、心血管系疾患の罹患率を高めることが証明されている。平均的日本人の食事では十分なビタミン、ミネラルが不足している。最近、興味深い記事がアメリカ医師会雑誌(JAMA)に掲載された。「医師達は米国民の慢性的なビタミンとミネラル不足が心臓病や脳卒中、ガンなどの生活習慣病を起こしていることを理解すべきである。しかし、食事から十分なビタミン・ミネラルをとろうとすることはもはや不可能である。現在進行中の多施設調査研究が明らかになるまでは、全米国民成人はビタミン・ミネラルをサプリメントで補給することが賢明である。」というものである。

アンチエイジングを逆行する日本人の食生活の変化 [表1]

1	食の欧米化
2	流通の発達による食のコンビニ化
3	ファーストフードの台頭
4	野菜・魚離れ
5	自分で食材を選ばず調理もしない
6	野菜の栄養価の低下

## ● アンチエイジングのライフスタイル – 動脈硬化は戻るか？

動脈硬化は小児期に始まり、年齢と共に進行する。病的動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症などの血管疾患を引き起こす。さて、この動脈硬化の進行を緩やかにしたり、あるいは改善させることは可能なのだろうか。

カリフォルニア大学予防医学研究所のディーン・オーニッシュ所長は心臓病患者に1年間にわたり純菜食、運動、瞑想などをライフスタイルに加えることにより冠動脈硬化の改善と冠動脈血流の増加を報告している。

私も20人の狭心症・心筋梗塞患者に魚菜食（表2）、ウォーキング、ヨガ、瞑想、イメージ療法、リラクゼーション、自律神経訓練、ストレッチなどを集中的に1年間にわたりグループ療法を実施した。その結果、狭心症発作の消失、コレステロール値の低下に加えて冠動脈狭窄部のわずかであるが統計的に有意な拡張が見られたのである。

さらにこれまでに約400人の健康人や生活習慣病の患者に魚菜食とウォーキング、瞑想、リラクゼーション、自律神経訓練、ストレッチを指導してきたが、ほとんどの参加者で高血圧、低血圧、不眠、便秘、頭痛、慢性疲労、便秘などなにかしらの改善が見られている。

このように考えると、食を含めたライフスタイルの改善こそ強力なアンチエイジングであることは明らかである。

### 動脈硬化が退縮した心筋梗塞・狭心症患者のための食事療法

1	低脂肪の菜食主体
2	動物性食品は魚のみで他の獣肉と卵黄は禁
3	カロリー：脂肪 15% (P S 比 > 1) 蛋白 15% , 複合炭水化物 70%
4	コレステロール：50mg/日以下を目標 塩分：高血圧症以外は制限なし
5	アルコール：2単位迄

〔表2〕

## ● アンチエイジングのための食事の基本

時計の秒針をゆっくりと刻むアンチエイジングのための食の提案を挙げる。三食すべての食事について意識を向けさせることがポイントである。一つだけ変えるよりも一気にすべての食のスタイルを切り替えさせる方がうまくいく。

- (1) 主食：五穀（アワ、ヒエ、ムギ、キビ、コメ）を積極的に摂る。白米に偏らず玄米、三分搗き、七分搗きを加える。パンは全粒パン。
- (2) 副菜：旬の魚菜食。時折少々の獣鶏肉は可。
- (3) 油：オリーブ油、ごま油などの植物性の搾油。動物性油脂は避ける。
- (4) 水：ミネラルウォーターを、水道水の場合は活性炭で濾過する。
- (5) 感謝：命を頂くことに感謝し、ゆったりと食す

## ● アンチエイジングのための食材選び

一つ一つの食材について意識して選ぶことが大切である。最初は苦労するが、慣れてくると気にならなくなる。

### (1) 有機食材を食す

化学肥料を含んだ食材は人のホルモンバランスも崩します。

有機肥料を利用した安全で味の良い食材を選ぶ。特に有機野菜のミネラル・ビタミンの栄養価は数倍から十数倍に及ぶ

したがって安い野菜よりも高い有機野菜の方が経済的である。

### (2) 全粒粉や玄米

食物繊維や主にビタミンB群、各種ミネラルを精製途中で奪われる精製された小麦粉や白米より、栄養価の高い食材が重要。

### (3) 豆類

タンパク質や食物繊維を豊富に含む、特に大豆製品が重要。

### (4) 魚

汚染度の低い海の天然魚で旬のものを。エイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸を含んだサーモンやイワシなどがよい。

### (5) 野菜・フルーツ

有機野菜でも色の濃いもので新鮮なものは栄養価と抗酸化物質を多く含む。旬の野菜を摂る。季節外れの野菜は栄養価も低い。

### (6) 藻類・海

ミネラルを豊富多く含む。

### (7) 種・ナッツ類

皮付きで無塩のものがよい。

## ● 玄米の炊き方

玄米を敬遠する人は硬い、まずいからと言う。しかし、正しい調理法を  
すると実においしい玄米が炊き上がる。私は週に4日は玄米を食べます。  
玄米はそのままでもよし、チャーハンにしたり、カレーをかけるるとまた  
味わいが深い。私の家の玄米の炊き方を紹介しましょう。

- (1) 水を注ぎ手でつかむようにして洗い水を流す。これを2～3回繰り返す。
  - (2) 水加減は玄米炊飯機能付の場合は説明書通り、機能の付いていない炊飯器では白米より1.2～1.5倍の多めの水加減にする。慣れたら自分の好みの水加減を編みだすとよい。
- (例) 玄米 3カップ + 水 4カップ  
      玄米 2カップ + 水 500 c c
- (3) 6～8時間(一晩位)程度水に浸す。ここが玄米をおいしくするポイントである。
  - (4) 炊飯器のスイッチを入れる。お好みでゴマをかけると風味があります。