ウェルネス₂ クラブ

2019年

20194

いつまでも最上の健康を・・・その喜びを多くの人に伝えるために

発行:株式会社 ライフケア 東京都目黒区碑文谷 5-4-20

Tel 03-3794-5471

ホームページ: lifecarekk.com



松尾 正通

申し上げます 一気でなる かまの お慶びな



謹んで新年のお喜びを申し上げます。 本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

32 年前に「**ライフケア**」を創業し、お陰様で私は、 今年の1月26日に**傘寿**を迎えます。

30年以上を経て、その間に日本の社会も大きく変貌しました。政府統計では80歳以上の高齢者は約790万人にもなります。男女別の割合は男1:女2。元気なお年寄り、健康長寿の方ばかりならば世界一を誇れますが、実は大きな問題を抱えることになってしまいました。

「要介護人口」の増加です。

超高齢社会の日本も、両手を挙げて喜んでばかりはいられないようです。高齢者の要介護者数が急速に増加した為に、介護に携わる人の人手不足は深刻化し、政府は外国人労働者の入国に新しい法律を用意しなければならなくなりました。又、介護費用は、国の財政負担を圧迫し、消費税は今回に限らず将来も上がり続ける事になるでしょう。

"要介護者"を減らすには、国民一人一人の "自覚"と"健康管理"が 唯一の方法です。

介護を受けずに済むには、自力で行動できる事で す。それには「筋肉」を失わない事です。

この当たり前のような事が大変に難しいのです。 なぜなら、筋肉は運動をするだけでは増えないからです。筋肉はタンパク質でできている為、「タンパク質」を毎日"必要な充分量"を食べなければなりませんが、胃腸が衰え、胃酸が少なくなる高齢者には、無理な課題です。タンパク質の必要量 は、体重 1kg 当たり約 1g ですが、毎日補給しなければ、失われてゆきます。しかも、これは筋肉量が充分にある年代の方の必要量なのです。

しかし、筋肉が少ない人が筋肉を増やすには、体重 60kg なら 1 日に 70~90g(1.2g~1.5g/kg)のタンパク質をとる必要があります。

70g のタンパク質とは、70g の肉や魚ではなく、約350g の肉や魚(部位によって差がある)を毎日食べなければならないのです。

つまり、運動量+タンパク量が重要なのです。

タンパク質は食いだめが出来ないので、毎日、必要量を食べる必要があり、できなければ、筋肉が徐々に失われ、横断歩道も渡りきれず、つまずき、転倒、転落など眼に見えています。

これほど大事なタンパク質の補給が食事だけでは 不可能なので、様々な問題が生じます。

そこで「サプリメント」で補えば可能ですね! しかし、消化吸収力が衰えている高齢者には、 「プロテイン」は、吸収されにくいのです。

それを解決する方法は、"ペプチド化"された タンパク質や、"アミノ酸"の摂取です。

タンパク不足は筋肉の減少だけにとどまらず 睡眠の質の低下、免疫の低下、脳の働きの低下を 伴っている可能性があります。睡眠には"トリプト ファン"というアミノ酸が必要です。

「健康長寿」は誰の為でもなく、自分のためであり、又、成熟した社会の安定、国家予算の節約、そして、これからの若い人の負担の軽減にも必要不可欠な事です。本年も、皆様と共に、「健康長寿」で「介護不要」を目指し、精進致します。どうぞ宜しくお願い致します。

必要な タンパク質の量

生命は遺伝子の設計図を基に、「アミノ酸」を繋げ、血液・筋肉・内臓・骨・皮膚・毛髪・爪、又、体を調節する酵素・ホルモンなどを、作っています。私たちの体は水分を除くと、約半分は「タンパク質」です。「タンパク質」は「アミノ酸」が結合してできています。タンパク質を作るためには、20種類のアミノ酸が必要ですが、その中の9種類は体内で作れないために必ず食事からとらなければなりません。

 タンパク質の1日必要量(体重1kg当たり)

 筋肉を維持する
 1g

 筋肉を増やす
 1.2

 で1.5g

この9種類のアミノ酸が「必須アミノ酸」です。

必須アミノ酸の含有量の多い、肉や魚などの動物性タンパク質だけでなく、大豆などの植物性タンパク質も、バランスよく食事に取り入れることが重要です。。

筋肉が十分にある人が筋肉を維持するためには、成人の場合で、1 日に体重 1kg あたり、タンパク質 1g を目安にとるようにします。体重が 60kg なら 1 日に約 60g が必要です。しかし、筋肉が減少してくる年齢では、その摂取量では足りません!

筋肉を増やすには、1日に体重 $1 \log a$ たり $1.2 \sim 1.5 \log a$ 。体重 $60 \log a$ なら 1 日に約 $70 \sim 90 \log a$ 「タンパク質」をとる必要があります。食品に含まれるタンパク質含有量は、食品の重さと同じではないので、計算するときは注意が必要です。食品成分表を参考にしてください。筋肉量が少ない高齢者ほど、食べられないのに若い人よりタンパク質を多く摂らなければならないという矛盾を解決するには、「アミノ酸サプリ」の有効な活用が必要とされます。

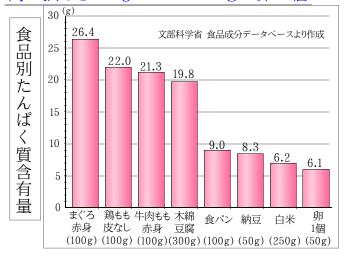
筋肉に必要な栄養素「タンパク質」

タンパク質は、肉・魚・卵・牛乳などに多く含まれる「動物性タンパク質」と、大豆や穀物などに多く含まれる「植物性タンパク質」に分けられます。 どちらもバランスよくとるようにします。肉や魚の部位によって厳密にはタンパク質量は異なりますが、約 100g でタンパク質 20g がとれると思っていたら良いです。

脂肪の少ない肉を食べるのがコツです。

タンパク質"70g"を摂るには

肉で摂ると330g、マグロ260g、卵11個



タンパク質の代謝に、ビタミンB6

食事からとるタンパク質は、いったんアミノ酸に 分解されて、人体に必要なかたちで再合成されま す。そこでアミノ酸を体内で再合成するのに必要 な栄養素がビタミン B6 です。

タンパク質を多量に摂取する人ほどビタミン B6 の必要量が増えることになります。

ビタミン B6 は、皮膚、髪の毛、歯を健康にし、成長を促進する作用があり、免疫機能を維持するのに必須です。不足すると、皮膚炎、口内炎、一をや蕁麻疹などの症状があらわれ、アレルギららわれ、アレルギららわれるはやすくなります。また、月経前後にあちてシーで気分の落ち込みなどの女性特ミンれるイライラや気分の落ち込みなどの女性特ミンスの崩れであり、ビタミンB6 はそんな症状も緩和します。ビタミンB群は水溶性のビタミンなので熱や水に分解されやすくれるよりをサプリメントで補充する事が推薦されます。

筋肉増強に有効なビタミン D

筋肉にとってもう 1 つ大切な栄養素が、「ビタミン D」です。ビタミン D には、体内のカルシウム吸収を促して骨を増強するとともに、

"筋肉の合成"も促す作用があります。

老化を運らせる秘訣!?

「天は人の上に人をつくらず」と福沢先生から"人はみな平等"である事を教わりましたが、こと、ヒトの身体に関しては、"ヒトはみな不平等"に作られているそうです。

タバコを吸っても肺癌にならない人もいれば、吸わなくても肺癌になる人もいるんですよ?!

"不平等"である理由は、"抗酸化力"の差にあるのです!

「活性酸素」は身体を"酸化"させます。例えば、皮膚のコラーゲンの酸化はシワ、骨のコラーゲンの酸化は骨折の原因です。又、癌、脳梗塞、心筋梗塞、自己免疫疾患などの原因も「活性酸素」によって発症した"炎症"である事が分かってきました。

身体は「抗酸化酵素」を合成して「活性酸素」に対処しています。

主な「抗酸化酵素」は、SOD・カタラーゼ・グルタチオン等があり、順番に4種類の「<mark>活性酸素</mark>」(一重項酸素→スーパーオキシド→過酸化水素→ヒドロキシラジカル)を消去しています。 しかし、その「抗酸化酵素」が少ないと、「活性酸素」を増やして病気になりやすくなります。

そこで、頼りになるのが、食事から「抗酸化物質」を摂る事です。主な抗酸化物質は、植物に含まれる「ファイトケミカル類」や「ビタミンC&E・CoQ10・ α リポ酸・シスチン」などですが、1種類を大量に摂るより、多種類を摂る方が"チーム"で「活性酸素」を消去しやすいのです。

又、困ったことに、体内の「抗酸化酵素」は、"加齢"と共に減少していきます。 "老化"は、身体が作る「抗酸化酵素」の減少と深く関係しているのです。 だから年をとると病気が増えるのですね…!

心配ご無用!君たちは、この南仏産の「メロン」を食べれば良いんだよ!?

T"y... 1 ?

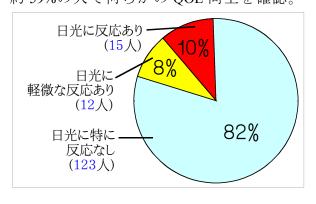


南仏産、ヴォークルシアン種 メロン

「グリソディン」を含む南仏産ヴォークルシアン種メロンは、通常のメロンよりも 3~4 倍腐りにくい "抗酸化メロン"として知られています。(右図)「グリソディン」はヒトに於いて、体内の「抗酸化酵素」であるSOD、カタラーゼ、グルタチオンなどの活性を高めるので、「活性酸素」などによる "酸化"を減らすことができます。

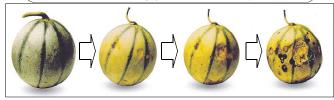
従って、「抗酸化酵素」が減少する年齢には 最適なサプリメントといえます。

紫外線に感受性の高い患者 150 人が「グリソディン」を摂取すると、82%の人が例年日光によって起こる皮膚トラブルを回避する事ができました。 又、約59%の人で何らかの OOL 向上を確認。



あなたは、どちらを選びますか・・・?

「グリソディン」を含まないメロン(従来種)



1日経過

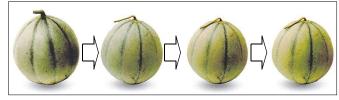
4日経過

"SOD抗酸化作用"の現れです。

7日経過

12日経過

「グリソディン」を含む南仏産メロン(<mark>改良種)</mark> SOD活性が<mark>5倍高い</mark>



1日経過 4日経過 7日経過 12日経過 この写真は、一般のごく普通のメロン(上)と、「グリソディン」の原材料である南仏産メロン(下)の「抗酸化力」を比較実験したものです。普通のメロンは 4 日目で形が崩れ始めますが、南仏産ヴォークルシアン種メロンは一週間以上経過しても原型を止めるどころか、みずみずしさを感じます。これはヴォークルシアンの劣化を防ぐ力

種物の産物=ファイトケミカル

「ファイトケミカル」は果物や野菜の色素や辛味成分で、植物が紫外線により発生する「活性酸素」などから自ら身を守るために作りだした「抗酸化物質」です。「ファイト」とはギリシヤ語で"植物由来の"という意味で、正に「植物の宝物」です。「ファイトケミカル」を食べる事は、「活性酸素」から体を守ることになります。さらに、南仏産の「メロン」に含まれる「グリソディン」は、ヒトの「抗酸化酵素」である「SOD」や「グルタチオン」の合成も促進するので、「活性酸素」に対して体を守る効果が期待できます。

多種類の「ファイトケミカル」を摂る事で、"抗酸化力"を高め、心筋梗塞、 脳梗塞、癌などの原因になる「活性酸素」を消去する事が期待できます。

しかし、果物も野菜も「ファイトケミカル」が最も集中的に存在するのは、皮、 芯、種子、葉など殆ど捨ててしまう部分です。普段口にすることが少ない部 分なので、十分な量を摂取できません。例えば、お茶を飲んでもその葉は捨 てますし、ブドウを食べても皮と種は食べません。タマネギに含まれる「ケル セチン」はタマネギの色素部分(皮)に含まれていますが、皮をむいて食べて



います。「温州みかん」の果皮やすじには「フラボノイド」が含まれていますが、それらを取ってから食べる人も多いと思います。これらの成分を丸ごと摂るには、「サプリメント」なら可能です。

ファイトケミカルの代表的な5種類

- ① ポリフェノール類・・・・・・赤ワイン、茶カテキンなど
- ② カロテノイド類…… 緑黄色野菜などに多い
- ③ テルペン類……かんきつ類の苦味・香り
- ④ イオウ化合物類……淡色野菜
- **⑤** 多糖類 β グルカン···・・きのこ類

①ポリフェノール:緑茶のカテキン、葡萄に含まれるレスベラトロール、大豆のイソフラボン、ブルーベリーの色素アントシアニン、ゴマなどのセサミン、エンジュの花やソバ



の実に含まれるルチンなどがあります。

②カロテノイド:温州みかん、緑黄色野菜、果物の皮、海草の色素成分には、 β -カロテン、 α -カロテン、リコピン、ルテインなどが含まれています。



③テルペン類:ローズマリーなどのハーブの香り成分で、植物の精油成分に多く含まれます。レモンやカボスなどの柑橘類を、焼き魚にかける食べ方は魚や肉を焼いたときにアミノ酸が



分解されてできる「発癌物質」のニトロソ化合物 を抑制します。 ④イオウ化合物:イオウ化合物は、主にアブラナ



⑤多糖類β-グルカン:パン 酵母、アガリクス、舞茸、 なめこなどのキノコ類など に含まれています。

パン酵母、アガリクスやメシマコブ、霊芝などに由来する" β -グルカン"は、免



疫賦活作用、制癌作用を持つとされます。

又、放射線(コバルト 60)を被曝させたマウスに β 1,3 グルカンを処置し、被曝によって減少した 白血球、血小板、ヘマトクリットなどの回復を計 測した実験が米国研究陣によって 1986 年に免疫医療誌"J Biol Response Mod"に発表されています。

βグルカン+乳酸菌の相乗効果

免疫は加齢と共に低下し、肺炎などの感染症に罹りやすくなります。又、手術、抗癌剤、放射線による癌の治療に於いては、免疫細胞が激減し腸内は悪玉菌で満たされ、免疫機能が低下します。

「βグルカン」はフェカリス菌、植物性ナノ型乳酸菌と共に腸管免疫を刺激し、「抵抗力」を高めます。