

# 100才まで生きるのが、当たり前時代に…！

100歳以上の高齢者は、30年前より約50倍も増えました！

誰でも老化を体験することは初めてのことですが、ヒトの寿命が生物学的に120歳である事を考えると、“100歳を寿命”と考える事は特別なことではありません！

慶応大学教授、広瀬信義氏によると、100歳以降の余命に何の関係しているのかを調べたところ、病気の有無、コレステロール値、血糖値などは関係ありませんでした。余命が短かったのは、「**元気**」がなく、「**栄養状態**」が悪く、「**炎症反応**」が高く、「**認知機能**」が低い人でした（その逆の人が長生きでした）。

このような人を「**虚弱**」、又は「**フレイル**」と呼び、今、老年医学でホットなテーマになっています。「**フレイル**」という言葉にはなじみがないかと思います。ちょっと難しい言い方になりますが…、

「加齢により生理的予備能が低下して、様々なストレスに弱くなり、健康問題を起こしやすい状態」ということです。



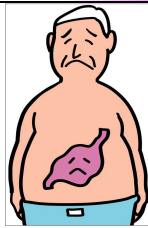
従来の「病気により障害が起こる」という考えとは異なり、「**老年医学**」での特有な考え方です。私達は加齢と共に体力の低下を自覚し始めますが、“**体力**”が低下するのは、加齢と共に体を構成する「**タンパク質**」が減ってくるからです。

特に、「**タンパク質**」は身体の**50%**（水分は除く）を占める成分ですが、加齢と共に胃腸が衰えてくるため、消化吸収力が低下して不足してきます。「**タンパク質**」は、筋肉、骨、臓器、免疫、酵素、更には、脳の「**神経伝達物質**」などの材料であるため、不足すると“**気力**”や“**活動力**”が衰え、いわゆる“**老化**”の症状として現れます。「**フレイル**」とは、まさに「**タンパク質**」が不足した状態なのです！！

## 高齢者のタンパク質不足の原因

### ●胃酸低下 ⇒ 食事全体量が減る

胃酸が減ると消化吸収力が衰え、小食になります。また味覚が鈍ることで食事の美味しさを感じにくくなり、食事量が減る事に繋がります。



### ●噛む力の衰え ⇒ 肉類の摂取量が減る

噛む力が弱まることで、噛み切れない肉などを選ばない食生活になりやすいです。また柔らかいご飯やパンなどの主食を食べる量が増え、それだけでお腹が満たされてしまいます。

### ●偏った食生活 ⇒ タンパク不足

健康に良いとされる食品を重点的に食べてしまい、極端な野菜中心の食事といった偏った食生活になっている場合があります。

### ●メニューが単一化される ⇒ タンパク不足

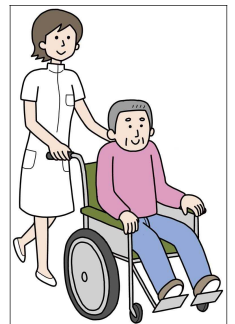
一人暮らしや、高齢者だけで暮らす世帯では毎食料理をすることが困難な場合があり、簡単で決まったメニューになりがちです。

### ●食事制限がある ⇒ タンパク不足

病気が理由で食事制限が余儀なくされ、バランスのよい食事をとることが難しくなります。

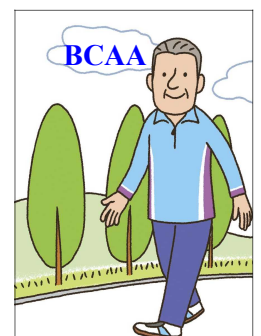
## 転倒 ⇒ 骨折 ⇒ 介護

このように高齢者は様々な原因が重なり合う結果として、“**タンパク質不足**”になりやすいと考えられています。そして、高齢者のタンパク質不足から引き起こされる“**筋力低下**”は「**転倒**」や「**骨折**」から「**介護**」に繋がっていきます。更には、「**免疫力**」の低下につながり「**肺炎**」などにかかりやすくなります。



## 転倒予防に BCAA アミノ酸

この筋肉の減少は、「**サルコペニア**」と呼ばれ、外出が減り、転倒や骨折のリスクが増え、自立して日常生活を送ることが難しくなる可能性が高くなってしまいます。動物性タンパク質と同様に、栄養面からサルコペニア対策として注目されているのが、「**アミノ酸**」の利用です。その中でも分岐鎖アミノ酸（**BCAA**）は筋肉に多く含まれている成分であり、筋タンパク質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあることが知られています。



# 卵殻膜ペプチド

「センテナリアン(100歳以上)」100人の栄養状態の調査によると、「センテナリアン」は“**摂取エネルギー量**”に占める「**動物性タンパク質**」の量が、日本人の平均量よりも多いということがわかりました。

更に、胃腸の働きが低下し、タンパク質の吸収力が衰えてくる高齢者にも摂りやすい**ペプチド化**(分解された)「**タンパク質**」として「**卵殻膜ペプチド**」が注目されています。

高齢者には、消化吸收の良いタンパク源として「**卵殻膜ペプチド**」を積極的に摂ることをお勧めします。



卵殻膜



6,400 円(税込 6,912 円)/120g(1ヶ月分)

「**ペプチド**」とは「**胃酸**」で消化された状態の吸収力に優れた「**タンパク質**」です。

お肌の「**線維芽細胞**」を増やし、若返る！

フェニルアラニンで、意欲向上



フェニルアラニンは、体内に取り込まれると「**ノルアドレナリン**」や、「**ドーパミン**」に転換されます。

「**ノルアドレナリン**」は、交感神経の興奮を促すホルモンで、身体を活動的にしてくれます。又、「**ドーパミン**」は「やる気ホルモン」とも呼ばれており、勉強・仕事など、あらゆる活動に対して意欲的にしてくれるホルモンです。

加齢に伴う気力減退を改善し、気持ちを明るく、意欲的・活動的な毎日をお約束します。

「**卵殻膜**」は“卵”の0.07%の薄い膜で、ヒナの誕生まで保護し皮膚のような役割をしています。又、「**卵殻膜**」はコラーゲンやヒアルロン酸を増やす“**線維芽細胞**”の増殖を促す作用があります。

“**線維芽細胞**”は「**コラーゲン**」や「**ヒアルロン酸**」を生産する細胞です。

## 4g / 1日の栄養成分表

- \* 卵殻膜パウダー……………1890mg
- \* グリシン(アミノ酸)……………1430mg
- \* フェニルアラニン(アミノ酸)……………260mg
- \* パラチニット……………430mg

# 血管の寿命が 人の寿命

“人は血管と共に老いる”といわれますが、「血管の寿命が人の寿命」です。

私達は自分の血管を意識しないで毎日過ごしていますが、道路が破損したり渋滞するように、血管も破損したり流れが停滞したりしています。その結果、重要な臓器で血液の流れが停滞したり止まれば、「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」が発症し、日本人の死亡原因の2位が「心疾患」、第4位が「脳血管疾患」となっています。

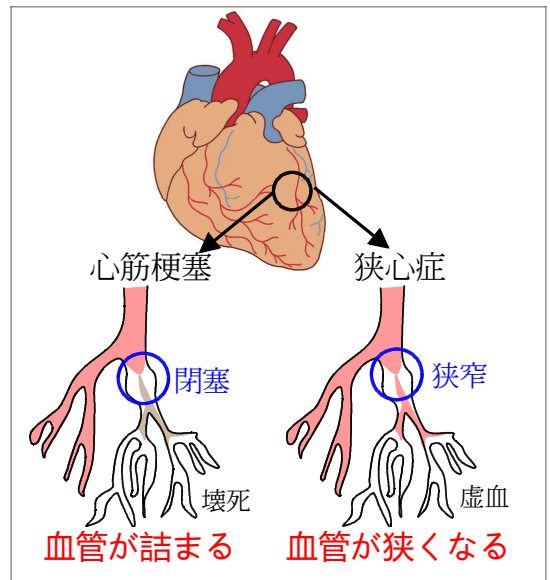
「**脳血管疾患**」では、たとえ一命はとりとめても、寝たきりや「**要介護**」の原因になります。血管も道路と同じように“**修復**”をしています。

血管の修復能力が高い人は、血管の病気を予防することが出来るわけです。

血管の修復で一番重要な部分は、血液と直接触れる「**内皮細胞**」で、丁度道路の表面に当たる部分です。

従って、「**内皮細胞**」が修復されれば、血管を若々しく保つことができます。血管の老化はストレス・喫煙・運動不足・飲酒などの「**生活習慣**」と密接に関係します。

肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症などの疾患は、  
「血管の老化＝動脈硬化」を著しく早め、  
「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」の原因になります。



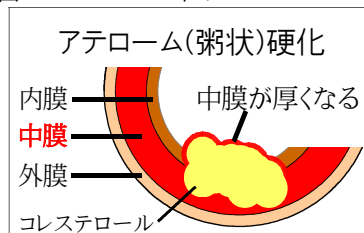
## 動脈硬化の原因は

### ◎高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管の内側（**内皮細胞**）が傷んでいきます。丁度、道路を大型トラックが通過すると、路面が傷むのと同じ事です。傷んだ所に血小板が集まり、その固まり（**血栓**）が剥がれると、血管を塞ぎ「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」の原因になります。

### ◎悪玉 LDL が高く、善玉 HDL が低い

“傷んだ血管の内皮細胞”に、悪玉コレステロール（**LDL**）が入り込み“**酸化**”すると、血管の内壁が厚くなり血液の流れが悪くなり、血流が止まったりします。一方、善玉コレステロール（**HDL**）が低いと、**LDL** を取り除く作用が低下して、**LDL** が血管壁に溜まります。

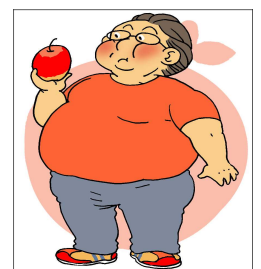


### ◎糖尿病

「**血糖**」が高い状態が続くと血液の流れが悪くなり、血栓が出来やすくなります。又、**LDL** に糖が密着すると酸化しやすくなり、“**酸化 LDL**”も増加します。

### ◎肥満

以上のような、基礎疾患に“**肥満**”が加わると、血管は詰まりやすくなり「**メタボリック症候群**」といわれます。“**肥満**”は“**血圧・血糖**”を上げ、更に、ストレス・喫煙・運動不足・飲酒などの習慣が加われば、「**動脈硬化**」が進行して、命が幾つあっても足りません！！



従って、上記のような「**生活習慣**」や「**基礎疾患**」を改善すると同時に、「**血管の修復能力**」を高める事が重要です。“**血管内皮機能**”の臨床検査（**FMD検査**）を受診しましょう！！



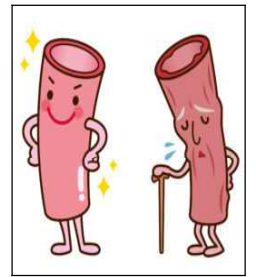
# 血管の修復力を高めるルチン

血管のメンテナンスを行っている物質は、血管の「**内皮細胞**（血管の内側の部分）」で作られる「**一酸化窒素（NO）**」です。NO は血管の中膜の筋肉層に働きかけ、血管の柔軟性を保つ働きを持っています。しかし、血管の「**内皮細胞**」が「**高血圧**」などで傷んでくると、NO の量も減ってしまい、「**動脈硬化**」が進行します。

そこで、**傷ついた内皮細胞を早く修復**する事が重要なのです。その内皮細胞を修復する物質が「**ルチン**」という栄養です。

「**ルチン**」は、「**抗酸化力**」も強く、コレステロールの酸化も防ぐ為、「**動脈硬化**」の進行を抑えます。「**内皮細胞**」が修復されれば、その結果、NO も増加して「**動脈硬化**」を防ぐ良い循環になるわけです。

「**ルチン**」はそばに多く含まれますが熱湯に溶けるため、ゆでると溶け出します。そこで、ルチンは「**エンジュの花**」に多く含まれているため、「**エンジュの花**」から直接抽出した「**ルチン**」をサプリメントで摂る事が最も有効な方法です。ルチンの推奨摂取量は、500~1000mg /日です。



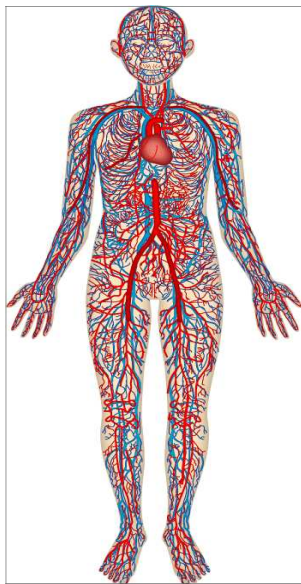
## 血管が命を支える

血管は動脈・静脈・毛細血管があり、全てを繋ぐと10万<sup>キ</sup>。(地球2周半)になり、その**99%**が

“**毛細血管**”です。血液が凝固せず、スムーズに流れる為には、血管の内膜の「**内皮細胞**」の働きが重要です。

「**内皮細胞**」の大きさは、幅100分の1<sup>ミ</sup>、長さ100分の2<sup>ミ</sup>位の小さな多角形ですが、「**内皮細胞**」を繋ぐと地球2周半にもなると信じられますか…?

“**毛細血管**”は「**内皮細胞**」だけでできているので、「**内皮細胞**」が9万9千<sup>キ</sup>もあるという事になります。「**内皮細胞**」が劣化すると血管が詰まったり（**血栓**）、血管が切れると（**出血**）命が危険です。女性は、「**エストロゲン**」という女性ホルモンが、血管を「**動脈硬化**」から守っているのだから、生理があるうちは“**心筋梗塞**”や“**脳梗塞**になることは稀です。



## アルギニン+レスベラトロールが血管を守る

「**加齢**」による血管の機能低下は、血管内皮細胞が分泌する「**一酸化窒素（NO）**」の産生低下です。「**一酸化窒素（NO）**」は血管を拡張して血液の流れをスムーズにするだけでなく、「**抗炎症物質**」・「**抗老化物質**」としての働きもあります。

“**一酸化窒素（NO）**”は、「**アルギニン**」というアミノ酸を原料として、「**血管内皮細胞**」で合成されます。“**一酸化窒素（NO）**”は、血栓を防ぎ、血管をしなやかにして弛緩させ「**動脈硬化**」を改善し、心筋梗塞や脳梗塞などを防ぐ作用があります。しかし、「**糖尿病**」や「**喫煙**」などでは「**活性酸素**」が増加し、「**一酸化窒素（NO）**」と結合して強い細胞毒性を示すペルオキシナイトレートに変換されると、「**血管内皮細胞**」にダメージを与えます。

つまり、加齢と共に「**動脈硬化**」を防ぐ物質が減少するので、例え、「**血糖・血圧**」が正常でも「**動脈硬化**」は進行してしまいます。

ブドウの皮に含まれる「**レスベラトロール**」は“**一酸化窒素（NO）**”の合成に必要な**窒素合成酵素（eNOS）**の産生を増やすため“**一酸化窒素（NO）**”が増加し、「**動脈硬化**」を改善するといわれています。



しかし、人生100年の時代は、更年期に入る前の40代から「**動脈硬化**」対策を実行しましょう。

**ルチン+アルギニン+レスベラトロール**で「**動脈硬化**」を予防しましょう。