

“長寿遺伝子”を活性化する！！

誰もが願う“**健康長寿**”、その願いを叶える**長寿遺伝子**“**サーチュイン**”が、酵母の研究で明らかになりました。“**サーチュイン**”は、遺伝子（DNA）がコピーされるときに**DNA**がバラバラになるのを防ぎ、細胞の分裂回数を増やすことで“**細胞の寿命**”を延ばすことが分かってきました。

哺乳類は、細胞内の「**ミトコンドリア**」がエネルギーを産生するときに“**大量の酸素**”を消費しますが、そのとき発生する大量の「**活性酸素**」を消去する酵素「**Mn SOD**」を“**サーチュイン**”遺伝子が増やして、細胞を活性酸素から守る働きをしています。札幌医科大学薬理科の堀尾嘉幸教授がハムスターを使った実験で、“**サーチュイン**”遺伝子を活性化すると、心臓の心筋細胞が壊死して起こる**心不全**の発症を減らして、寿命を延ばす事を証明しました。

従って、“**健康長寿**”には、**栄養＋運動＋睡眠**など様々な要素が関係していますが、“**サーチュイン**”は単独で体の全ての細胞を守る働きをしているわけです。

現在分かっている“**サーチュイン**”の作用は、肝臓や膵臓に働きかけ**糖尿病**を防ぎ、大腸に働きかけ**大腸癌**を防ぎ、**脳神経**や**血管の傷害**を防ぐ事などです。

従って、“**サーチュイン**”は“**長寿を指揮するオーケストラの指揮者の様な働きをしていると考えられています**”。

“**サーチュイン**”は誰でも持っていますが、活性化するには一定の条件が必要です。その条件とは、食べ過ぎを減らして過剰な**インスリン分泌**を抑え、**インスリン**がフル稼働しない様にすることです。

生物は厳しい環境の中でも生き続けるため、飢餓の時でも

“**サーチュイン**”を活性化させて生き延びてきたのです。

逆に現代人は、食べ過ぎによる“**カロリー過剰**”が、インスリンの分泌を増やし“**サーチュイン**”が活性化するチャンスを失っているのです。



腹八分目 = インスリンの過剰分泌を防ぐ

長寿遺伝子“**サーチュイン**”を活性化するには“**インスリンの分泌を抑える**”事です。インスリンは血液中のブドウ糖を細胞に取り込むホルモンです。そこで、インスリンの分泌を減らすには、インスリンの分泌を“**急激に上昇させない食事**”が有効です。

●第一に“**朝食を抜かない**”ことです。朝食を抜くと、前夜からの空腹状態が次の昼まで続く事になります。この状態で昼食をすると、血液中の“**糖が急増**”し“**インスリン**”が一気に分泌されます。従って、“**朝食を食べること**”が“**インスリン分泌の急上昇を抑え、過剰分泌を防ぐ**”方法です。

●“**インスリン**”を徐々に分泌するには、“**食べる順番**”が重要です。主食の米などの糖質（炭水化物）を先に食べると**血糖値**が急激に上がりやすく、“**インスリン**”も急激に分泌されます。そこで、

- ①まず血糖値が上がりにくい繊維が多い食品（野菜・海藻・キノコ類）から食べ始め、
- ②続いて肉や魚などの“**タンパク質**”、
- ③最後にごはんやパンなどの“**炭水化物**”を食べます。当然、果物やジュースは食後に摂ります。又、食前にアルコールを飲むと、**インスリンが過剰に分泌**されてしまいます（**最悪**！）。

●**低グリセミック主食**（消化吸収が遅い食品）を食べます。グリセミック・インデックス値が低い（**60**以下の食品）を選んで食べます。例えば、全粒パン：**49**・玄米：**55**・白米：**84**・食パン：**94**などを比較すると、**低グリセミック食品**は“**よく噛む必要**”がある食品です。

“**インスリンが過剰分泌**”しているときは、“**中性脂肪**”が高くなります。従って、**高中性脂肪**は“**サーチュイン遺伝子**”が停止している状態です。検査で“**中性脂肪**”が空腹時でも高い人は、“**インスリンが過剰分泌**”しているために、“**サーチュイン**”は働きません！！

“抗酸化サプリ”をとみましょう！！

カロリー制限による“**サーチュイン遺伝子**”の活性化は“**アンチエイジング**”に有効ですが、ヒトの**食事制限は栄養欠損**を招き、**体力低下＝免疫低下**の危険もあります。そこで、人生 100 年の時代には、カロリーを殆ど含まない“**サプリメント**”を活用することは重要なテーマです。又、“**食事の摂取量**”が減ってくる年齢では、**タンパク質**も不足してきます。

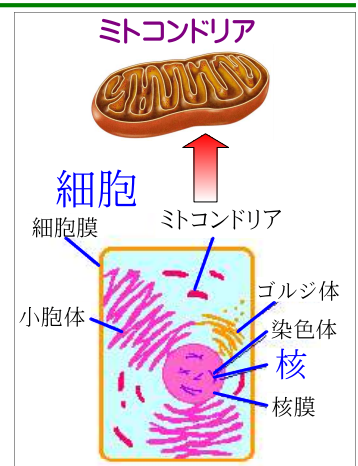
血液検査で「**アルブミン値**」が低いと「**免疫力**」や「**体力**」が減少し、“**老化**”や“**コロナ**”などの感染症にも対抗できなくなり“**重症化**”しやすくなります。

“**老化**”は体の「**抗酸化酵素**」の減少と深く関係しています。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、癌も脳梗塞も心筋梗塞も自己免疫も糖尿病も、全ての病気の原因が「**ミトコンドリア**」で発生する「**活性酸素**」が関与しています。

つまり、体が合成する「**抗酸化酵素**」の少ない人が、**病気になりやすい体質**といえるのです。

体内の主な「**抗酸化酵素**」は **SOD**、**カタラーゼ**、**グルタチオン** などがあり、順番に体内の活性酸素（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。従って、体内の「**抗酸化酵素**」を増やせば「**アンチエイジング**（抗加齢）」対策ができ、病気の予防も可能になります。

更に、植物に含まれる「**ファイトケミカル**」や「**ビタミン C・E・CoQ10・αリポ酸・シスチン**」等の「**抗酸化物質**」を“**サプリメント**”で摂る事により、“**チーム**”で「**活性酸素**」を消去して、老化を遅らせます。「**健康長寿**」は決して「**夢物語**」ではありません！

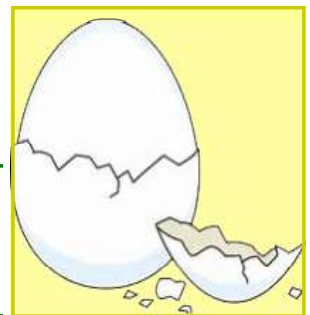


“ペプチドタンパク質”をとみましょう！

食事から「**タンパク質**」を沢山摂ろうとすると、同時に、「**脂肪＋糖質**」を過剰に摂取することになります。又、タンパク質は「**アミノ酸**」が沢山繋がっているために、今より摂取量を増やすと、消化吸収力が衰えている“**高齢者**”には大きな負担になります。

卵の「**卵殻膜**」はタマゴの殻の内側にある薄膜で、主成分は 20 種類のアミノ酸で構成された“**ペプチドタンパク質**”です。

そこで「**タンパク質**」の「**アミノ酸**」のつながりを切った“**ペプチドタンパク質**”を摂れば、胃腸に負担をかけずに「**タンパク質**」が吸収されます。



お肌の 70 %は、**I型コラーゲン**と**III型コラーゲン**で構成されています。「**卵殻膜**」を食べると、肌の“**真皮層**”の“**ベビーコラーゲン**”といわれる「**III型コラーゲン**」の生成を促進し、お肌の弾力性を保ち、赤ちゃんのようなハリがあってシワのない肌を取り戻す働きをもっています。更に、「**卵殻膜**」は、**コラーゲン**や**ヒアルロン酸**を生産する“**線維芽細胞**”を増やす作用があります。

不足するタンパク質を補うのに、これ以上の「**タンパク質**」はありません！