

# 新 西 関 笑 談

## 睡眠・運動・色鮮やかな食卓… 日々少しの生活改善が第一歩。

### アンチエイジングのススメ ②

——老化を抑えるのにはどうしたらいいでしょうか  
吉川 酸素の毒をクリア

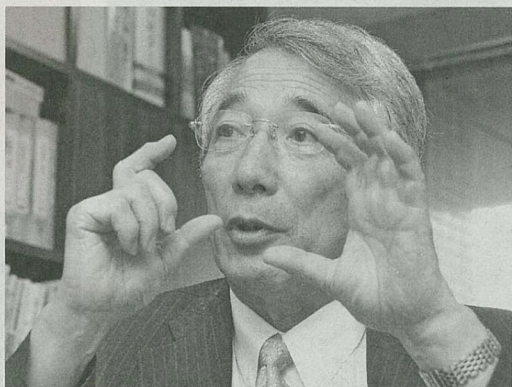
——酸化を抑えるのは体内の酸化を抑える機能を促進すること。次に、酸化を防ぐものを体外から取り入れること。最後に酸化を促すような要因を排除することです。

——体内で酸化を抑えることができるのですか  
吉川 もともと私たちは

みんな酸化を抑える酵素を持っていて。また、必要によってホルモンを分泌することで骨や筋肉などさまざまなものを形成し、若さを維持しているといわれています。ただ、若いうちはたくさん分泌されますが、年齢をとると分泌量が減ってしまいます。そこで、生活習慣を改善して量を増やさなければなりません。——そこでアンチエイジングなんです

吉川 まず、十分な睡眠が大事です。睡眠中は酸素を取り入れる量が減るし、

### 京都府立医大大学院教授 吉川 敏一さん



アンチエイジング最大の敵のフリーラジカルについて対策を話す吉川さん。睡眠・運動・食卓とすぐにでも実践できそうなものばかりだ

ホルモンの分泌も促進されます。だいたい7時間くらい睡眠がアンチエイジングにはベストといわれています。

—— ゆっくり休むことが大事なんです  
吉川 ただ、体に優しい

ぎてもダメ。紫外線やタバコなどは酸化を促すもので、基本的には取り入れてはいけないのですが、肉体的

ストレスも多少は必要です。どのくらいのストレスがアンチエイジングに適量かは人それぞれですし、研究中です。

—— また、心の病気になる

しまうほどの心理的ストレスもダメですが、適度なストレスはアドレナリンを分泌させ、体が生き生きとくるといわれています。—— 忙しくて生活習慣を

改善できない人は吉川 酵素を補つものを食べることです。私はよく

色のついた食品を食べなさい」と言っています。黄色いトウモロコシや赤い

マトなどの色は、強い紫外線による酸化から体を守るための工夫で、抗酸化力が

とても強い。海と川を行き来するパワーを持つサケも

赤いでしょう。あれも抗酸化力が強い「アスタキサンチン」という物質が含まれているからなんです。

色鮮やかな食卓を心がけることが大事です。—— 先生はどんな野菜を食べるのですか  
吉川 私は…、あまり食べません！ 肉が大好き

なものです。でも、サプリメントでしっかり補っていますから(笑)。

—— ほかに何が大事なのですか  
吉川 運動ですね。これ

もほぼほぼが肝要。ハードな運動をすると酵素を多く取り込み、逆に体内の酸化が進んでしまつ。ちょっとした疲れを感じるくらい

運動でホルモンの分泌を促すことが大事です。—— どんな運動をすればいいですか  
吉川 筋肉には持久力

関係する「赤筋」と瞬発力を生み出す「白筋」の2種類ありますが、「赤筋」を鍛える運動がおススメ。例えばマラソンや水泳ですね。赤筋は脂肪をエネルギー源にするので、鍛えれば

鍛えるほど脂肪を分解してくれます。老化防止にもいいですし、生活習慣病の予防にもなります。赤筋に一石二鳥。また、赤筋は鍛えてもあまり太くならない性質なので、ダイエット中の女性にとっては「一石三鳥」です。

—— 睡眠・食事・運動とどれも身近なものばかり  
吉川 そうです。アンチ

エイジングに必要なことは、どれもすぐにでも実践できるものばかり。しかし、やることやらないでは雲泥の差。少しだけ日々の生活を見直すことがアンチエイジングの第一歩です。

(聞き手 宇都留想)

……

ゆ と り

