

連載

ハーバードからのアンチエイジング最新情報

アメリカで改めて注目されているキノコの効果②

研究①高齢になって顔のシワが多い人の食事は…

オランダの高齢者27500人を対象に、食事内容と顔のシワとの関連が調査されました。

シワの形成と関係する体内の慢性炎症



天野方一医師

炎症には大きく2種類あり、ケガをすると皮膚が赤くなったり、痛みを感じたり、腫れたりする「急性炎症」が一般によく知られていますが、喫煙・肥満や高血圧などが原因で、体内で静かに起こるもう一つの炎症「慢性炎症」が近年注目されています。

その結果、男性では有意な差は認められなかったものの、女性においては、赤身の肉やスナック類の摂取が多い人にシワが多く、反対に果物の摂取が多い人はシワが少なかった。

慢性炎症は、シワの形成にも関わっていると考えられています。そんな慢性炎症を惹起すると、急性炎症を惹起するときに比べて、一方で果物の摂取は慢性炎症を改善すると言われています。

研究②中年の顔のシミに関連するポリフェノール

日本人女性のうち、健康な非喫煙者で、日常生活における日光への曝露が、放っておくと動脈硬化やがんのリスクになると最近の研究で分かっています。

その結果、ポリフェノールの摂取量が高値である人は、紫外線によるシミの評価スコアが低い、つまりポリフェノール摂取量が多い人ほど顔のシミが少ないことが明らかとなりました。

呼吸することで体内に取り込まれた酸素の一部は、正常な細胞や遺伝子を攻撃(酸化)してしまいう活性酸素やフリーラジカル(総称して酸化ストレス)になってしまします。

私たちの体の機能には酸化ストレスを抑える抗酸化作用がもともと備わっていますが、加齢とともにこの働きは低下し、さらに過剰な喫煙や飲酒・激しい運動・紫外線などの生活習慣も活性酸素が増える原因になります。(続く)

連載

「私の故郷忘れ得べき」

1984年

第126回

本紙主幹・木村忠明

日本人はどんな栄養状態にあるかを調べる国民栄養調査が毎年春になると発表され、新聞紙面を賑わす。たいがい見出しは、日本人の栄養摂取は「脂肪の摂取がやや多い」「カルシウムが不足気味」「一部の女性に鉄欠乏の貧血が心配」「塩分を減らす必要あり」といったものだ。こうした記事が載る度に、日本人の栄養摂取に問題はないと、誰もが思うようになる。恐らく書いてある記者自身がそう思っているに違いない。

今こそ、個の栄養学への転換が必要

彼がダイエットを始める。我々はスナック菓子の食べかけを机にそれとなく置いておく。それを食べた彼は欲望に負け、バリバリと食べて食べてしまふ。これを我々の間では「葛西ハイハイ」と呼んでいた。当時アース製の「コキブリ駆除剤がアレビ

「木村さんほどのくらい食べますか」と岩澤君が聞く。私は朝食をほとんど食べなかった。理由は朝食が、食べられないならぎりぎりのまで寝ていた方がましだと思っていた。昼は食べるが、夜は酒を飲むので食べない。そんなものはなくても自然と糖質

限られた条件のもと、身体の健康を維持するために不足を起さない最低限度の栄養の必要量を定めたものが栄養所要量だ。米国の軍で使っていた基準を1940年代に一般用に改めたのがRDA(栄養所要量)だ。これは特定の集団の最大公約数に当てはめた基準だ。だから日本でもこれを採用して以来、学校の給食などに使ってきた。

「一時的なら良いが、ずっとこれだと問題が起きる」。基準より少ない人や多い人は同じ状態がずっと続くと、栄養障害が起きてしまふ。それが生活習慣病の一因になっているというわけだ。

「今こそ個の栄養学への転換が必要時代なんだ」



制限食になっていた。それにしても人が一日に食べるご飯の量は私には信じられない。朝、昼、晩と茶碗に6杯になる。ところがこの頃、普通の人は大概1杯だ。

「つまりさまままな人はいるが、日本人のご飯の平均値は一日3杯だというわけだ。そう言うなら、岩澤君は多少や

「日本初」特許素材

アストラジン



・アミノ酸等の吸収率増加

- ・ベータアラニン 26%増
- ・ロイシン 58%増
- ・アルギニン 67%増
- ・シトルリン 45%増
- ・葉酸 50%増

エネキストラ



・注意力向上、カフェインクラッシュを軽減

アクチジン



・持久力20%アップ、筋疲労軽減

エッセブン



・NO(一酸化窒素)レベル230%増加

テストフェン



・遊離テストステロン98.7%上昇、性的パフォーマンス増加

エレブATP



・筋肉細胞中のATPレベルを330%増加

ハイドロクルク



・抗炎症作用による筋疲労軽減



〒113-0034 東京都文京区湯島3-37-4 HF湯島ビルディング3F  
TEL: 03-3837-2688 FAX: 03-3837-2775  
URL: http://www.maypro.co.jp/  
E-mail: info@maypro.co.jp

健食ビジネスの最新情報を発信!!

ヘルスライフビジネス

最新号 好評発売中!



年間購読 申込み受付中

行政動向、ビジネス関連のニュース解説が大好評!!

原料・素材特集、流通(通販・訪販・店販・MLM)、海外情報、原料相場など業界必読の情報が満載です。

健食ビジネスの最新情報をお届けする「ヘルスライフビジネス」。業界必読の最新ニュースをお届けするとともに、ビジネス関連の「ニュース解説」をはじめ、通販・訪販・店販・MLMなどの流通情報、原料・素材特集、海外情報など情報が満載です。ただいま年間購読の受付中です。この機会に是非、お申し込み下さい。

ヘルスライフビジネス

検索 クリック!