



静岡健康倶楽部レター

2009年10月号

今月の TOPICS

★ 若さを保つ抗加齢プログラム ★ 食欲の秋です。あなたの胃は健康ですか？胃の健康度チェック！

秋になるとお肌は乾燥してくるし、夏の疲れが出てきて「私って歳かしら…」とってしまいがちではないでしょうか？
誰しも歳相応、もしくは少しは若く見られたいものですよね。そこで若さを保つ抗加齢プログラムをご紹介します。美しさも健康も1日にしてならず！若さを保つこともしかり。毎日の生活習慣から見直してみましょう。

1、40歳以上では、仕事も遊びもアルコールも腹八分目

●40歳頃から気づく症状(エネルギーレベルの低下、筋力・運動能力の低下、骨粗しょう症、皮膚の柔軟性の喪失…)
このように40歳以降は何か気になったら「腹八分目」を自覚しましょう。アルコールに関しましては①カロリーオーバーに陥る②栄養不良に陥りやすい③アルコール性肝障害などのアルコール自体による直接的障害作用があります。アルコールはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を含んでいないばかりでなく、アルコールが代謝されてエネルギーになる過程で大量の栄養素を消費してしまうのです。飲みすぎに注意し、またアルコールを飲む時も栄養価を考えたおつまみにしましょう。

2、たばこは絶対にダメ

●酸化(サビ)を促進する＝老化する●口腔、喉頭、肺、食道、胃などの発ガンリスクを著しく増大する●心筋梗塞を発症するリスクが高まる●動脈硬化のリスクが高まる●「喫煙」と「健康」はリンクしません。反アンチエイジングのシンボルです。

3、美食から粗食へ

- ① 1日の摂取カロリーを(30×標準体重)kcal以下に。※身長160cmの人は(160-100)×0.9=54kgが標準体重になります。最大摂取カロリーは30×54kg=1620kcal。
- ② 1日の摂取タンパク質量は約70~100gが適当。
- ③ タンパク源を種々の食品から摂りましょう。(豆、肉、魚、卵)
- ④ 脂質の摂取量を総カロリーの25%以内(脂質の過剰摂取は肥満、動脈硬化、乳がん、大腸がんの原因に)
- ⑤ 青魚を摂り、EPA、DHA(動脈硬化予防、狭心症や心筋梗塞予防、さらに痴呆発症予防効果も！)を補給しましょう。
- ⑥ 牛乳や乳酸菌をしっかり摂りましょう。(カルシウム補給と腸内環境を整える作用)
- ⑦ 食物繊維を1日25g以上摂りましょう(1日摂取量が18g以下になると大腸がんの発生頻度が増えます)
- ⑧甘いものは控えめに(100gの砂糖を摂取すると50gはエネルギーとして消費され、残りの50gは脂肪に変化！)

4、1週間に3回以上、汗をかく40分間ウォーキング

(運動を続けることが成長ホルモンの分泌を促し、より若々しい体に変えることになります)

5、就寝前1時間はこころ安らかに(質の良い眠りを得るための大事な時間です)

6、1日7時間のグッスリ睡眠(夜の間に細胞が作られ、傷も癒されますので十分な睡眠がないと治る病気も治りません)

7、恋をしましょう(体内の女性ホルモンまたは男性ホルモン、成長ホルモン、抗加齢ホルモンの分泌を高めます)



お金をかけて若さを保つことは可能ですが、お金をかけなくても毎日の生活習慣を見直すだけで充分アンチエイジングが出来ますね♪ アンチエイジングとは自分自身を大切にすることなんです。あなたは自分を大切にしていますか？

食欲の秋です！あなたの胃は健康ですか？

胃の健康度チェックです。いくつ当てはまりますか？

- 1、他人の噂話が気になり、物事を悪いほうに考えてしまう。
- 2、寝起きのタバコが習慣である
- 3、朝食を抜いてしまう
- 4、のどが乾くと炭酸飲料を飲んでしまう
- 5、どうしてもイライラする
- 6、食事をすると必ず一番に食べ終わる
- 7、寝る時間がバラバラである
- 8、布団に入って 30 分以上は寝付けない
- 9、いつもテレビを観ながら食事をする
- 10、おつまみなしでお酒を飲むことが多い



さあ、あなたの胃はどんな状態でしょうか…

- 1、人の噂話が気になり、物事を悪いほうに考えてしまう。(ストレスが溜まりやすい性格)
- 2、寝起きのタバコが習慣である (空腹に胃酸が分泌されて胃壁の粘膜を傷めます)
- 3、朝食を抜いてしまう (胃酸の攻撃を長時間受け続けてしまう)
- 4、のどが乾くと炭酸飲料を飲んでしまう (炭酸の刺激で胃酸が過剰に分泌される)
- 5、どうしてもイライラする (ストレスから胃の機能が低下。胃酸の攻撃をもろに浴びてしまう)
- 6、食事をすると必ず一番に食べ終わる (急激にあまり噛まない食物が入り負担が大きい)
- 7、寝る時間がバラバラである (不規則な生活で体内リズムが乱れ、消化機能が低下)
- 8、布団に入って 30 分以上は寝付けない (胃の中に消化されていない食物が残っている)
- 9、いつもテレビを観ながら食事をする (血液が脳に集まり、消化器官の血液が減少して機能低下)
- 10、おつまみなしでお酒を飲むことが多い (2と同じ)

胃はどのくらいの食物を蓄えられるのでしょうか。平均で日本人成人男性ならご飯 7 杯分、女性で 6 杯分まで入ると言われています。それを 3~5 時間かけて消化して腸へと送りだしていく作業をしています。働きものです。

胃の健康チェックから心当たりのある項目を拾っていくと「胃酸過多」か「消化不良」に分かれます。

■胃酸過多の方■

お酒を飲む方は「クエン酸」と一緒にお酒を飲むと胃を守ってくれます。梅干しの焼酎お湯割りなんていかがですか？

夜更かしが多い方は胃酸の分泌を抑えて、粘膜の新陳代謝を活発にしてくれるのがアスパラガス、キャベツ、レタス、セロリ、青海苔に多く含まれている「メチルメチオニン」

■消化不良の方■

夜遅い食事の方は消化促進作用に優れた「アミラーゼ」を多く含む山芋、大根、かぶなどがお勧め。

食べすぎで消化不良の方は「リパーゼ」を多く含んだ納豆、とうもろこし、落花生がいいですね。



今回は弱った胃と上手に付き合う日常のケアと胃薬の選び方を特集したいと思います。

食欲の秋はまだまだ続きますものね♪