

## 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、健康づくりをサポートするためのサプリメントDIYです。

健康づくりに役立つ  
サプリメントDIY

健康的に長生きするためには、食事のとり方や運動といった日々の生活習慣のうち、たとえば早食いをしない、ラーメンやカレーは1週間に1回にする、野菜のおかずを必ず一品食べる、食後1時間以内に体を動かすなど、改善点を見つけて実行することが大事です。

また、偏った食生活に対しては、サプリメントを利用するのもよいと思います。サプリメントとは、栄養補給を目的とした製品で、医学論文にはポジティブな結果もネガティブな結果も発表されていますから、品質のよいサプリメントを選ぶ必要があります。

選択する上で重視したいのは「お客様相談室」の連絡先が明記され、疑問があったときは誠実に応えてくれることです。大手有名メーカーだから安心というわけではありませんし、小さなメーカーでも、まじめに製造している会社もあります。パッケージに書かれた大きな



久保 明先生  
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

文字に惑わされず、文字が小さくてもサプリメント含有量の表示を確認する必要があります。

活性酸素による障害や血中ビタミンC濃度などは個人差が大きいのので、必要な栄養素や摂取量も個々に異なります。血液検査で血中成分濃度を調べ、何が不足しているのかを解析した上で、補充が必要なサプリメントを選択するのがよいでしょう。

たとえば、過剰に摂取した糖質は、脂肪として蓄積されるので、つい食べ過ぎてしまう場合は、糖質の吸収を抑えるサプリメントを選ぶとよいのです。

## ●サラシア

スリランカやインド、東南アジアに自生する植物。サラシノールという特有成分は、糖がブドウ糖に分解されるのを阻止するとともに、体内への吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ただし糖尿病の治療薬を服用している場合は、血糖値が下がりすぎてしまうことがあるので、主治医に相談しましょう。

また、脂肪を燃焼させるには適度な運動が不可欠ですが、運

動不足になりがちな場合は、蓄積された脂肪の燃焼を助けるサプリメントを選びましょう。

## ●葛の花由来イソフラボン

くず餅などに使用される葛の花から抽出した成分。肝臓で脂肪が合成されるのを抑制し、脂肪を分解するとともに燃焼を促進する働きがあることが確認されています。

最近、健康を支える成分として注目されているのが、すべての生物の体内にある補酵素NMN（ニコチンアミドモノヌクレオチド）です。

## ●NMN

ビタミンB<sub>3</sub>の一種で、老化や寿命に深く関係するサーチュイン遺伝子を活性化させる、糖や脂肪の代謝を促進する、心血管系に作用することなどが明らかになってきています。

1日に必要なNMN125mgを摂るには、ブロッコリーなら2000房、枝豆なら10000粒を食べる必要があるのですが、サプリメントで摂取するのが現実的です。

「糖化」を防いで、若さを保つ

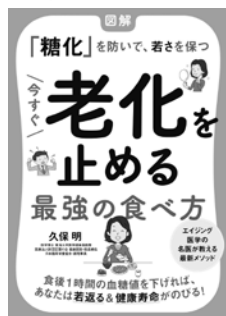
今すぐ

老化を止める  
最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。

発売中!



久保 明 著  
永岡書店 定価：968円(税込)