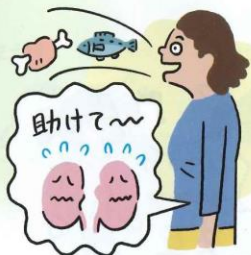


たんぱく質は重要だけど、とりすぎると腎臓に負担がかかる

昨今、高齢者のたんぱく質不足が目立っています。そのためふだんからその手を取り入れようと、まじめにがんばっている人も多くみられます。しかし、たんぱく質には窒素が含まれていることを見落とす腎臓に負担がかかります。体内に窒素が増えると、それをろ過する腎臓に負担がかかります。腎機能が低下してしまいます。三大栄養素の一つとして、しっかりとすることはもちろん必要ですが、何事もとりすぎはよくありません。



ご自身の腎臓機能 (eGFR) が気になる人は病院で簡単に調べることができます。とくに高齢者は一度チェックしてみるといいでしょう。腎臓の機能は一度低下すると戻りにくいといわれますが、一時的に少し下がってしまったものに関しては食生活の改善でリカバー可能。医師に相談してみてください。



キウイ、大豆食品、乳製品に含まれるトリプトファンに睡眠改善効果が期待!



いい食事といふ睡眠が健康の要であることは言わずもがな。さらにいうと、ある栄養素で睡眠の質を上げることもできるんです。そんな注目の成分が「トリプトファン」。摂取すると、体内で「メラトニン」と呼ばれる睡眠ホルモンに変化します。大豆製品や乳製品のほか、キウイやアボカドに含まれているので、お試しあれ!

無闇な糖質制限は危険! 高糖質でも低糖質でも、健康に悪影響を及ぼす

糖質のとりすぎが高血糖・肥満につながるのには間違いありません。しかし、糖質だけで体に必要な栄養素です。近年、糖質の悪いイメージがひとり歩きしてしまい、自己流の糖質制限を行う人が増えていますが、男性は糖質制限になると死亡率リスクが上がるといふ、怖い結果も出ています。逆に女性は高糖質に注意といわれますが、とはいえ極端に糖質を減らすと、それを補うためにたんぱく質や脂質の摂取量が増えることになり、新たな問題も浮上。糖質制限をする場合は、専門家の指導のもとで行いましょう。

【出典】本多正史共著「糖質制限」研究(MBC Shingyō)



【出典】本多正史共著「糖質制限」研究(MBC Shingyō) 2006.53(8) 443-6

アミノ酸が豊富なかつおだしで眼精疲労回復の効果が認められた!

必須アミノ酸のヒスチジンや抗疲労物質のタウリン、血流を改善するアルギニンなどを含み、滋養強壮や疲労回復の効果があるとされている「かつおだし」。実際に摂取することで気分を向上させたリストレスを軽減させる効果が報告されていますが、より具体的に「眼精疲労が改善した」というデータもあります。最近では料理に使う以外に「飲むだし」というのもじわじわ人気を集めていますし、目の疲れが気になる人はトライしてみてください。

魚に含まれるDHA・EPAは一日1g以上摂取すると、不整脈のリスクがある



1g以上で……

不整脈に!?

学習能力の発達を高めたり、血栓予防や認知症予防など、子どもだけでなく高齢者にもうれしい作用が期待できるDHA・EPA。サプリメントなどもたくさん売られていますが、とりすぎると不整脈を起こすリスクがあるのは、残念ながらあまり知られていません。食事でも多くにはそれほど気にする必要はありませんが、そこにサプリメントも追加すると、過剰摂取になる場合もありますよ。

【出典】本多正史共著「糖質制限」研究(MBC Shingyō)

日本人の過半数が足りていない!

ビタミンDの多目的作用に医学業界も大注目



コロナ禍で、免疫機能を高めると話題になった「ビタミンD」。じつは医学界でも注目されていて、2022年に発表された「米国予防サービスタスクフォース」における「ビタミンDの勧告案」では、他成分に比べ、圧倒的に多くの報告が挙げられています。免疫だけでなく、骨、筋肉、脳・内臓など、全身のあるゆる機能に作用するというエビデンスは、今後の医学の進歩にかかわってくるかも。残念ながら日本人の過半数が足りていないそうなので、食事や日光に少しだけ当たることなど意識してみてください!

コーヒーや緑茶はさまざまな健康効果が期待できる

「カフェインが気になるのでコーヒーを控えています」という人も多いと思いますが、昨今あらためてコーヒーの健康効果が期待されています。コーヒーに含まれるポリフェノール一種「クロロゲン酸」には血糖値や血圧の調整作用、抗炎症作用があり、カフェイン自体にも血管や気管支を拡張する作用があります。また、日本人に馴染みの深い緑茶にもカフェインは含まれていますが、こちらにもカテキンによる抗酸化・抗腫瘍作用が期待でき、海外でもその健康効果に人気が高まっていますよ。



カフェインの覚醒作用が気になる人は、半減期に注目してみてください。半減期とは摂取したカフェインが体内で半分になるタイミングのこと。個人差が大きく、人によって3〜6時間と倍以上の違いがあります。コーヒーを飲むと眠れない人などは、日中とり方に気を付けましょう。



【私は】私には、日中とり方に気を付けましょう。



飲酒もその他の要因も両方に当てはまる第三の脂肪肝に要注意!

脂肪肝といえば、常習的にお酒をたくさん飲む人になりやすい「アルコール性脂肪肝」と、お酒はほとんど飲まないけれど、それ以外の生活習慣で起こる「非アルコール性脂肪肝」が一般的でした。しかし昨今は、はっきり分かっていないけれどどちらの要因も少しずつ持っている脂肪肝というが増えています。「私は正常値内だから大丈夫」と通信せず、体をいたわった食習慣を心がけて。



納豆には、血液の凝固を促す成分も含まれている



納豆に含まれる酵素「ナットウキナーゼ」には血栓を溶かす作用があり、血液サラサラ食材ともいわれます。その反面、「ビタミンK」という血液凝固を促進する成分も含まれているのをご存じですか? そのため、血液を固まりにくくする薬をのんでいる人は注意が必要。とはいえビタミンKも、カルシウムを骨に沈着させるのに必要な栄養素です。ナットウキナーゼ以外にも、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB2とさまざまな栄養が豊富に含まれています。血液に問題がないかぎり、1日から2日で1パック程度食べるぶんには、いい健康習慣といえるでしょう。

アボカドに含まれるアポエニンがウイルス感染症予防になる

「森のバター」と呼ばれ、ちょっと脂質が気になるアボカドですが、むしろ逆の研究データがあります。アメリカの研究によると、一日1個のアボカドを6週間食べつづけた人たちにLDLコレステロールの低下がみられました。これはアボカドに含まれる不飽和脂肪酸のおかげではないかと考えられています。また、他の研究グループからも、アボカドに含まれる「アポエニン」がウイルス増殖を防ぐのに効果的として、さらなる研究が進められています。アボカドの秘めた可能性に、今後も目が離せません!

続きは、雑誌をぐーん読ください

運動

運動習慣の新情報

人生100年時代といわれ、人の寿命はどんどん延びていますが、健康でなければ意味がありません。過度な運動で楽しく健康寿命を延ばしましょう！



週に1回運動するだけでも、がんや心疾患による死亡率をぐーんと下げることができる

「運動は20分以上続けて行わないと……」というのはひと昔前の情報。最近では「小分けに行っても充分効果がある」というのが通説です。さらに言うと、週1回の運動でもまったく運動しない人に比べれば、がんや心疾患による死亡率を大幅に減らすことができるというデータがあります。もちろん毎日運動するのにこしたことはありませんが、できない目標を掲げるより、無理なくできる範囲で継続することのほうが大切。三日坊主も繰り返せば立派な運動習慣です。

【出典】JAMA Intern Med. 2017

緩急をつけた運動で短時間でも効果的に健康増進！

高負荷と低負荷の運動を交互に繰り返す「インターバルトレーニング」は、プロの間でも実践される運動メニュー。負荷を与えつづける運動より短時間で効果的に健康増進できるといわれています。たとえば、ランニングする際、ずっと走りつづけるのではなく、心拍数100程度をめどして走り、速歩に切り替え、また走る。これを2〜3分おきに交互に行うのがおすすめです。



有酸素運動は脳活性にも効果あり！

脳の活性化には、「BDNF」という神経細胞の発生・成長・維持・再生を促進するための因子がかかわっています。これは「脳の栄養分」ともいわれ、認知症やうつ病にも関係しています。そしてこの因子をつくり出すのが、なんと有酸素運動！ 頭を使う脳トレもいいですが、体を動かすことも脳の活性化には必要不可欠なんですよ。



同じ体の一部でも、**筋肉の衰え**は部位によって異なる

- ① 大腰筋
- ② 大臀筋・頸筋
- ③ 大脛筋

年齢とともに筋肉が衰えていくのは、ある程度しかたのないこと。しかし、同じ体の筋肉でも、【衰えやすい部分】というのがあるんです。【衰えやすい部分】は腰まわり。次いで、太もも、おしりまわり、と大きい筋肉が続きまふ。これらは体幹を整えるうえでとくに重要な部位。もちろん個人差はありますが、意識して鍛えることでいくつになっても「動ける体」を保ちましよう。

【出典】【加齢による下腿筋の筋断面積】PTジャーナル・第50巻 第2号・2016年2月



一日における座位時間

4時間未満	4~6時間	6~8時間	8時間以上
リスク低	リスク低	リスク低	リスク低
リスク低	リスク低~普通	リスク低~普通	リスク低~普通
リスク低~普通	リスク普通	リスク普通	リスク普通
リスク普通	リスク普通~高	リスク普通~高	リスク高

一日における身体活動時間

