

【誌名の由来】
これは中国の古典「大学」に出てくる有名な言葉である。「致知」とは人間本来の英知を明らかにし現代人に欠ける「知行合一」の精神をいう。

致知

chichi



表紙/道場六三郎氏

◎表紙デザイン/フロッギングスタジオ ◎表紙写真/齊藤文護 ◎題字/萩原冬蔵
◎本文写真/齊藤文護、藤谷勝志、本間 寛、元木みゆき、山下 武
◎本文レイアウト/スタジオ・フアム、R.T.A ◎本文イラスト/桂くに子、中村美濃 ◎校正/出口文士、中野清美、若林功子

人間力を高める教育ここにあり

学内木鶏会は現代の寺子屋
東洋大学 福永昇三 & 森本琢朗
体育会ラグビー部監督 札幌日本大学高等学校 硬式野球部監督

二宮尊徳の歩いた道

対談 二宮尊徳世界に誇るべき偉人の生涯②
二宮康裕 & 北康利 作家

連載

千代の名言「今を生きる言葉」②	58
五木寛之 作家	68
二度と飢えたり子供の顔は見たくない——野坂昭如	
襟石陽一 社長	86
「コエテテモホリルデングス」	
第一線で活躍する女性	
米澤喜美子 茶道裏千家正教授	88
茶道を通じて日本の心を次世代に	
二十代をどう生きるか	
榎木孝明 俳優	92
いまを生きる	
四書五経の名言に学ぶ②	
田口佳史 東洋思想研究者	96
尤に際の中を繰れ「書経」中篇	
仕事と人生に生かすドラッカーの教え②	
佐藤等 ドラッカー学会共同代表理事	98
人は自らの組織を自らの目的価値欲求に役立てるために体系的な情報が必要とする	
人生を照らす言葉	
鈴木秀子 国際ユニオン学会名誉会長	100
永井龍男「黒い御飯」	
禅語に学ぶ②	
横田南嶺 臨済宗円覚寺派管長	104
願力深重	
人生百年時代を生きる心得②	
田中真澄 社会教育家	108
【前掲】と「こぼ」の資源を有効活用するために	
現代の養生訓⑦	
帯津良一 帯津三教病院名誉院長	110
家業に励むが養生の道	
風の便り②	
古部賢志 中村学園大学客員教授	112
核と日本人	
意見・判断	
石田和靖 越境3.0オンライン主宰	114
【中東】と「世界」のいまを読み解く	
大自然と体心	
久保明 銀座医院院長補佐	118
老化をコントロールして、いつまでも若々しく生きる術	
千支九星学	
井上象英	122
二宮尊徳世界に誇るべき偉人の生涯②	
北康利 作家	130
父利右衛門の死	
致知随想	77
福住一彦 森信三先生に学んだ我が教育人生	
永岡真理 たった二つ夢中になれるもの	
高山隆志 仕事とは自分との闘い	
山崎光博 心をこめて人につくし人をつくる	
菅原久 居合の道を五十余年我いまだ熱さず	
第12回社内木鶏全国大会に懸ける想い	84
致知出版社ニュース	95
こまぐ	121
プレゼント	125
BOOKS「書評」	126
まんががらみの社長の器宇 神保あつし	
木鶏クラブ通信	136
編集後記	146
◎生涯現役は休職しました。	

大自然と体心

[連載]
第254回

老化をコントロールして、いつまでも若々しく生きる術——名医が教える食べ方と生き方

銀座医院 院長補佐
日本臨床栄養協会理事長
久保明



くぼ・あきら——1954年東京都生まれ。1979年慶應義塾大学医学部卒業。1988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。帰国後、一貫して予防医療とアンチエイジング医学に取り組む。近年は東海大学など都内で診療を行う。著書に『今すぐ老化を止める最強の食べ方』（永岡書店）など多数。

あなたの体を 老けさせるもの

社会に出て歳を重ねてくると、一度はこんな経験をしたことがあるのではないだろうか。学校の同窓会で、昔の友達と久しぶりに再会、すると、ひと目で誰か分からないほど老け込んでいた……。あるいは鏡で自分の顔を見て「最近、急に老けたな」と悩まれている方もいるかもしれない。世の中には同じだけ歳を取っても「老化」が早く進む人と、ずっと若々しく元気な人がいます。この差はいったい何なのでしょう。医学では、老化には主に三つの要因があるとされています。酸化、炎症、そして糖化です。近年、老化を加速させる要因として注目されているのが、糖化です。ひと言でいえば「食事などによって体内に溜まった余分な糖分がタンパク質と結びついて、全身の組織を劣化させる現象」です。

「ご存じのように、私たちの体は血管、臓器、骨、筋肉はもちろん肌や髪も、ほとんどタンパク質でできています。実はタンパク質には糖と結びつきやすい性質があり、

人間の「妙味」を 楽しむ気持ちで

体内に糖が溜まると老化加速物質AGEs（終末糖化産物）を発生させ、途端に脆くて壊れやすい状態に変わってしまいます。例えば血管では動脈硬化が起きやすくなり、骨は折れやすくなり、肌からはハリや潤いが失せ、シワやくすみ、たるみが目立つ老け顔に近づいていきます。糖化は体中の老化を進め、病気を引き起こすことにつながります。私は早くから医療の一環で糖化の研究を進め、二〇一八年、加齢と共にAGEsは増える傾向にあることを掴みました。糖化はまさに老化の指標というわけです。さらにAGEsが増えるにつれ、筋肉量は減る傾向にあります。糖化を抑えることは老後の生活リスクへの備えにもなるのです。

概ね四十歳を過ぎると、日頃の習慣次第で老化のスピードに大きな差がつかれます。これを抑えるには何が効果的か。ずばり、食事の改善です。ただし、ここで声を大にして伝えたいことがあります。昨今、腸内細菌を善玉菌と悪玉

菌、また脂質を善玉コレステロール、悪玉コレステロールというように「善悪」で呼び分ける傾向があります。しかし医学の先端研究では、動脈硬化を抑制する作用で有名な善玉コレステロールにも、一定の値を上回ると逆効果になる可能性が示されています。つまり健康は「これだけで誰でもよくなる」と単純な物差しで測れない、ということ。老化を食い止めることも同じで、目先の食事だけでなく運動、睡眠にも気を配る必要があります。そのように生活全体で老化を遠ざける上で、AGEsの量、糖化はよいパロメーターになるのです。健康の奥深さ、人間の「妙味」を味わいつつ、元気に生きる術を探りましょう。

糖化を食い止める 食べ物と食べ方

まず、自分の糖化の進み具合を察することが大事です。次に当てはまる方は要注意です。
□揚げ物、カレー、ラーメン、お寿司が大好き
□外食では「ライス大盛」「食べ放題」を選びがち
□食卓に野菜が少ない、あるいは