

今回のテーマ

老化を防ぐことは可能なのか。その1

老化を防ぐことは古代から多くの人間が追い求めてきました。4000年前の文学「ギルガメシュ叙事詩」(実在していた可能性のあるメソポタミアの伝説的な王ギルガメシュを巡る話)では主人公が不老不死の薬草を求めて旅をします。

2200年前に中国史上初の天下統一を果たした秦の始皇帝は中国各地に不老不死の薬を探るように布告した記録が残っています。

現在、不死について人間では実現できていませんが、「ベニクラゲ」という直径1cm程度の小さいクラゲは若返ることにより死なないことが確認されています。

一方、不老についてはハーバード大学のデビット・A・シンクレア教授の「ライフスパン 老いなき世界」という書籍がベストセラーとなっており、老化は避けられる可能性があるかと述べています。

老化の原因について現在ははっきりとは解明されていませんが、仮説としてはテロメア説、遺伝子修復エラー説、活性酸素説、糖化反応説などの説があります。その中でも栄養との関わりが大きい「活性酸素」と「糖化反応」についてお伝えしていきます。

まずは「活性酸素」とは何か?を説明します。私たち動物は絶えず呼吸をして酸素を取り込んで生きています。酸素が途絶えると死んでしまうからです。

Food & Cook 食材と調理

…上の続きです。SODとはスーパーオキシドディスムターゼの略で、生物が活性酸素を除去するために体内で作り出す酵素のことです。人間が他の動物に比べて長生きなのはSODを多く産生しているからとも言われています。その材料に亜鉛、銅、マンガン、セレンなどがあります。亜鉛以外は偏った食事をしていなければ欠乏することが少ないので、亜鉛を意識して摂取するとよいでしょう。亜鉛を多く含む食品としては牡蠣、牛肉、納豆などの大豆製品、アーモンド、落花生などがあります。

では、ポリフェノール、カロテノイド、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛を含む食品で献立を考えてみましょう。私のおすすめは…夏野菜カレーです。肉は牛肉(少量でOK)、野菜は玉ねぎ、人参、ピーマン、南瓜、トマト。トマトは潰して入れるか、缶詰のカットトマトでもよいでしょう。カレールーは市販のルーに追加でカレー粉を加えます。少し辛くなりますが、南瓜が甘いので少し辛いぐらいがちょうどよいと思います。もしあればチョコレートを一片入れると味に深みができます。

飲み物やおやつのおすすめは、飲み物は緑茶。おやつはアーモンドや落花生、チョコレートです。ただしアーモンドや落花生は脂質も多いので一日あたり片手に乗る程度(10粒以下)で十分です。チョコレートはカカオの含有量が多いもの(70%以上)がおすすめです。

その取り込んだ酸素のうち0.1~2%が活性酸素になるといわれています。活性酸素は、ほかの物質を酸化させる力が非常に強い酸素で殺菌力が強く、体内で細菌やウイルスを殺すことが活性酸素の役割のひとつです。

しかし、活性酸素が必要以上に増えてしまうと正常な細胞や遺伝子まで障害し老化を早めます。激しい運動をすると呼吸量が急増して、活性酸素の発生も増えるため体によくないという説もあります。ちなみにタバコは活性酸素を多く含みます。その他の有害物質も多く含むので、喫煙が老化を早める可能性は高いと思います。

その活性酸素の働きを抑えるのが抗酸化物質です。有名なものにはポリフェノールやカロテノイド、ビタミンC & Eがあります。ポリフェノールは植物が紫外線や酸化ストレスから防御するために生成するといわれており、カテキン(緑茶など)、カカオポリフェノール(チョコ・ココア)、クルクミン(カレー粉など)、ケルセチン(玉ねぎなど)、大豆サポニン(大豆製品)などがあります。

カロテノイドは色の濃い野菜、人参、南瓜、ピーマン、トマトなどに多く含まれます。ビタミンCはピーマン、ブロッコリー、いちご、柿など。ビタミンEはアーモンド、落花生、南瓜、アボカドなどに多く含まれます。もう一つ、SODも活性酸素を除去する働きがあるのですがページの都合で続きは下に…次回は「糖化反応」についてです。

そこはかたなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…その2。北海道の話を中心に綴ります。

青森から北海道に行くには陸(新幹線)、海(フェリー)、空(飛行機)の3択ですが、私は時間が許せばフェリーを選択します。乗り慣れた車やバイクを移動に使えるメリットもありますが、フェリーに乗り込むときや降りるときにワクワクする感じがあります。特に船からバイクで降りる時は「さあ、旅に出るぞ」と少しテンションが上がります。

船は時間がかかりますが、使い方によっては時間を有効活用できます。例えば土日が休みの場合、金曜の勤務終了後に夜中に乗船して移動時間を睡眠にあてれば、土曜は早朝から遊びに動けます(早すぎて営業している店は少ないですが…)。また、日中のフェリーもいいものです。夜間は危険防止のため甲板に出ることができませんが、日中であれば甲板に出れます。出航してすぐはカモメが船についてきて、お菓子を指に持つと飛びながらキャッチします。カップエビセンが定番ですが、かりんとうも食べました。近くにいた5-6歳位の男の子もやりたそうにしていたのでかりんとうをあげました。最初はカモメにビビっていましたがすぐ慣れていました。確かに慣れないと指を噛まれそうで少し怖いかもしれません。実際、時々噛まれます。

他に時間のつぶし方としては、地図を見て走るルートを決めたり、甲板の最後尾でフェリーの波しぶきと遠ざかる陸地をボーッと眺めているのも不思議と飽きません。