

体を動かす時間を1日10分間増やす

身体活動量を増やす方法として厚生労働省が提唱しているのは「+10 (プラステン)」です。ある調査によると1日1000歩ほど平均歩数が減少しています。今年はコロナによる自粛でさらに運動量が減っていると思われます。1000歩は約10分間の歩行に相当します。そこで今より10分間多く体を動かし、身体活動量の不足を解消しましょう。+10の実践のためには、まず、ふだんの生活の中で体を動かす機会に「気づく」ことが必要です。通勤時間、テレビを見る時間、子どもや孫と過ごす時間など、あらゆる場面で体を動かすチャンスがあります。その「チャンス」に気づいたら「始める」ことが大切です。自分が無理なくできそうなことから実行に移しましょう。国立健康栄養研究所が多くの研究から導き出した分析では、+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病の発症を3.6%」「がん発症を3.2%」「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることが示唆されています。



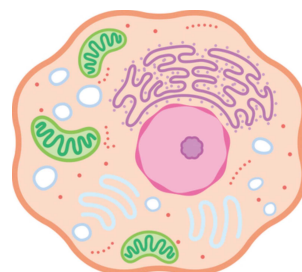
心疾患や脳血管疾患による死亡リスクを下げる？



緑茶とコーヒーの中には、がんのほかにも、心筋梗塞などの心疾患による死亡や、脳卒中などの脳血管疾患による死亡の危険を低下させる効果が期待されています。その理由として、緑茶には「カテキン」が含まれており、血圧や血中脂質、血糖値の改善効果があるといわれていること、そしてコーヒーに多いクロロゲン酸には、血糖値改善効果や血圧の調整効果、さらに緑茶とコーヒーの両方に含まれるカフェインは、血管内皮に作用し、血管を健康に保つといわれています。心疾患や脳血管疾患は、いずれも動脈硬化に関係の深い病気です。緑茶やコーヒーによる、血管に対する総合的な健康効果から、これらの病気の予防、死亡リスク低下につながっていると考えられています。

長寿のカギを握るのはミトコンドリアとALA

私たちのからだは、加齢と共に間違いなく老化しますが、そのスピードは人それぞれです。この差が遺伝によるものなのか、長年の生活習慣の違いによるものなのかは定かではありませんが、不規則な生活や運動不足などの悪習慣が肥満や体調不良を招き、老化を早めることは間違いなさそうです。細胞レベルでの老化防止、若返りの中心となるのが、細胞内の小器官であるミトコンドリアと体内に生まれながらに存在するアミノ酸ALA(5アミノレブリン酸)です。アンチエイジングの研究では、生物学的研究はもちろん、医学や薬学、運動生理学をはじめ実に多様な分野の研究者たちがさまざまな角度からアプローチし、次々と多くの成果をあげています。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

