

# 健康医学推薦書

2023年

6月10日

発行者 矢木信男

書名 「100歳まで生きるための習慣100選」  
伊賀瀬道也著 飛鳥新社

発行日 2022/12/18

- 1 推薦理由—100の習慣は、老化の流れをせき止める「土のう」だと考えれば良い。土のうでメタボリックドミノの流れをせき止めて、がんなどの生活習慣病、認知症になるリスクを事前に減らしておけば、フレイルや寝たきりにならず、生涯自分の足で歩いていくこともできる。100の習慣は「食事」「運動」「生活習慣」「脳」「医療」の5つに分けた。すべての習慣を行う必要はない。その中でも特に必要な項目を取り上げて紹介したい。
- 2 キーセンテンス
  - (1) **認知症はいったん発症してしまうと、治療によって進行の速度を遅らせることができても、元の状態に戻すことは難しい。では、認知症を予防するには何をすればいいのか？ 最も大切なのは、生活習慣やフレイルにならない生活を心がけることである。**なぜなら、認知症の原因になるアミロイドβなどの異常なたんぱく質が蓄積し、血管の老化によってもたらされるからだ。特にアルツハイマー型認知症の患者は生活習慣病を併発している人が多い。**高血圧などの生活習慣病の改善により、40%の認知症は予防できる**と報告されている。
  - (2) **脳を刺激する「知的活動」「社会的活動」を始める。まず、テレビを観るより、本を読むことで脳を活性化できる。なぜか？ テレビを観ていると、脳は受動的な状態になるので、思考力が低下し、思考や創造性を司る前頭葉が衰えてしまう。**そこで、目を向けて欲しいのが**読書である。読書は自分から文字を読み取って、その意味を考え、想像しなければならない。**そうして教養を深めたり、娯楽として楽しんだりするわけであるが、その読書が実は脳の健康にもとてもいい。川島隆太医学博士によると、本の黙読により、視覚情報を処理する後頭葉や前頭葉など、脳の様々な部位が活性化するという。また、**黙読より、さらにオススメが、音読である。**音読は、「発声する」「自分の声を聞く」という行動が加わるので、黙読より脳を広範囲にわたり刺激できるからだ。**さらに読書には、ストレス解消の効果がある。**
  - (3) **読書にはどれくらいのストレス効果があるのか？** イギリスのサセックス大学の研究では、読書前と読書後に、心拍数や筋肉の緊張状態を調査し、**ストレス度が68%も減少した**と発表した。これは、音楽やコーヒーなどのストレス解消効果を上回る数値だそうである。
  - (4) **将棋や囲碁、麻雀などの趣味は、認知症予防からの視点で見ると、非常に効果的である。なぜか？ これらの娯楽は、ルールを覚えたり、展開を推測したり、感情をコントロールしたりなど、前頭前野をフル回転させて楽しむ趣味である。**また、**勝ち負けがあるゲームの場合は、ほどよい緊張感と、勝った時の達成感や負けた時のくやしさが、脳を元気にさせる。**相手がいるゲームでは、コミュニケーションをとる必要があるので、この点からも脳を刺激してくれる。
  - (5) **ウォーキングは認知症予防にも効果がある。脳の海馬（記憶を蓄積する部位）の体積が増えたのは、ウォーキング群とストレッチ群の2つを比べてどちらであったかを調べた。どちらであった**

か？ ウォーキング群の方が、海馬の体積が2%増加し、記憶力の改善も見られた。また、認知症ではない高齢者4615人を平均5年追跡調査した結果、週3回ウォーキング程度の運動をするだけで認知機能が低下するリスクが33%下がったという報告がある。

- (6) ただ歩くだけで、血管が健康になり認知症予防になるが、もう一つ工夫すると、効果はさらに上がる。どんな工夫があるか？ 例えば、「俳句ウォーキング」である。松山市は、「俳句を詠む」「俳句を黙読する」「簡単な計算をする」作業をしたときの脳の前頭前野の血流量を調べ、比較した。その結果、「俳句を詠む」の作業を行っているときは、「俳句を黙読する」ときと比べて、明らかに前頭前野の血流量が高くなることがわかった。その血流量の増加は、二桁の数字の足し算や引き算などの「簡単な計算をする」際よりも高いことがわかっている。「俳句を詠む」ことは認知症予防にもなる。だから、ウォーキングしながら、良い俳句づくりは一石二鳥である。
- (7) 認知症予防には、「覚える練習をする」よりも「思い出す練習をする」ほうが効果が高いと感じている。どのようにするか？ コツは会話のキャッチボールで、「あれ？ あの俳優の名前はなんだっけ？」「トム・クルーズよ」とか、「昨日の夜は何を食べたかな？ 刺身だったか？」「お刺身は一昨日でしょう、昨日はハンバーグ」「そうだった」と、このような調子で記憶を呼び起こすクセをつけていくと、脳への刺激になる。積極的に忘れたことを思い出す習慣をつける。
- (8) 昨今、「ヘルスツーリズム」をうたった旅行の企画が増えてきた。「ヘルスツーリズム」とは「医学的な根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光」のことである。月に一度は小旅行がよい。なぜか？ 日常から離れた旅先でのんびりすれば、ストレスが解消され、自律神経のバランスが整い、幸せホルモンのセロトニンの分泌が促される。脳健康にとっても、定期的に旅行をすることは刺激的でよいことだといえる。自然豊かなエリアを散歩し、近場の温泉でゆっくりしたり、健康食を提供する宿に泊まったりと、「健康」を目的とした小旅行を勧めたい。
- (9) 目から入る情報は脳に大きな影響を与える。そのために「何を見るか」によって、脳の活性度は変わる。では、何を見るか？ 美しい「アート作品」を見る。美術館に行き、絵や塗り絵、陶芸を見ることは、アートセラピーともいわれ、認知症や軽度認知障害の方にも行われている、とても効果的な薬を使わない治療法である。アートを作らなくても鑑賞するだけで、脳は十分に刺激される。鑑賞後に同行者と感想を交わすのも効果的である。これは認知症予防に役に立つ。
- (10) 動物との触れ合いは、心に安らぎを与える。医療の現場でも、「アニマルセラピー」として、心の病の治療や予防のために動物が活躍している。実際、犬や猫などのペットを飼っている人は、飼っていない人に比べ、どんな変化があるか？ 年間20%も病院に行く回数が減ったという。また、心臓疾患の患者に対する調査では、ペットを飼っている人は1年後に53人中3人死亡したのに対し、飼っていない人は39人中11人死亡した、という研究データもある。ただペットを飼うと、アレルギーや嘔みつきなどの感染症のリスクがある場合もある。お勧めは日本の独立行政法人産業技術総合研究所の開発したアザラシ型セラピーロボット「パロ」がある。
- (11) 高齢者の脳には、灰白質（はいはくしつ）という部位に血液が行き渡らなくなる病変が見

られることが多く、それが重度になると認知症のリスクが高まるとされる。どうすればよいか？カリフォルニア大学（UCLA）の研究では、瞑想を習慣として行っている人は灰白質の病変の度合いが少なく、瞑想に灰白質を保護する可能性があることを示唆している。マインドフルネスには、うつ病の再発リスクを34%も下げたと言う。

- (12) **マインドフルネスのやり方とは？** マインドフルネスとは、価値判断をはさまずに、「今ここ」に意識を向けていくことである。源流は禅や瞑想にあるが、現在のアメリカでは医療行為として扱われている。「3分間座ったまま目をつむり、自分の呼吸だけに意識を集中する」「歩いているときは、歩くという行為だけに意識を集中する」これだけでも立派なマインドフルネスだ。
- (13) **アルツハイマー型認知症だった人の脳を解剖すると、前頭葉に萎縮が見られる。では、前頭葉を活性化させるのに、有効な方法はあるか？** 新しいことに挑戦することである。何でもよいというわけではなく、興味のあることでなければならない。つまらないことをイヤイヤするのは、脳の働きを鈍らせ、脳の萎縮を進める。これまでできなかったことに思い切って挑戦すれば前頭葉は刺激を受けて活性化する。ポイントはあれこれ考えないで、まずはやってみること。心の準備とか、覚悟みたいなものは、なくても大丈夫である。まず、やってみること。試してみてもつまらなかったら、すぐにやめて、別のことを始めればよい。ピアノ、ギターの演奏は指先を使う。指先を使うのは脳の健康に効果的である。
- (14) **SNSは若い人だけが楽しむものではなく、今は高齢者の方もツイッターで大活躍している。どのような方がいるか？** 89歳の大崎博子さんは、78歳のときにツイッターを始め、現在フォロワーは15万人を超える人気者である。88歳のミゾイキクコさんも10万人以上のフォロワーがいる。どちらも日常の何気ないことや、人生で培ってきたご自身の考えなどを定期的につぶやいている。大崎さんは「誰とでも話ができて世界が広がりました。テレビだけを観ていたら、きっとボケていました」と。SNSで高齢者は少ないので人気者になれるかも！
- (15) **60歳を過ぎてからは、意識的に固定観念を排除し、子どものような好奇心を持って、行動することが大切だ。どのような方法があるか？** 「年下の人」と接する機会を増やす。価値観の異なる年下世代と接することは、脳への刺激になる。ヨガや水泳、パーソナルトレーニングなど、若い先生がいる習い事をするのもお勧めである。とにかく固定観念に凝り固まった脳をほぐしていくことが大切である。
- (16) **「自分は老けている」という気持ちが強い人は、そうでない人に比べ、死亡率が41%も高く、実年齢より平均5歳老けて見られるという報告がある。また実年齢よりも老いていると感じている人は、その後2~10年以内に何らかの病気にかかる確率が10~25%上がるという報告もある。ではどんな方法で気分を変えるか？** ズバリ、「若返り」をすること。ハーバード大学の研究チームが、「若返り」が老化に与える影響について調べた結果、髪型や髪の色を若々しく変えただけで、多くの人の気分が良好になるだけでなく、体調にも好影響を与えることがわかった。特に髪型を若いスタイルに変えた女性は、血圧が下がり、体はリラックスした。
- (17) **ハーバード大学では、70~80代の男女に、20年前に流行した服を着てもらい、当時**

の映画や音楽を鑑賞するようにお願いしたところ、どのような変化があったか？ たった1週間で脳の情報処理能力が上がり、全身の炎症レベルが下がり、さらには、運動機能にも改善が見られたとのことであった。まさにこれは、「**気のもちようが20年前になったこと**」で、それに呼応するかのように体まで若々しくなることを示唆する研究結果であった。

(18) 「あらゆる反省や後悔は1分まで」と決めて、大らかな気持ちで前向きに、そしてコツコツと健康習慣を続けていくことが大切である。だが、心配事がなかなか頭から離れないこともある。このような時はどのようにすれば解決するか？ 脳の中にたまっている「心配事」を紙という外部に吐き出すのである。すると、あたかも「重荷を下ろした」かのような感覚が生まれる。また、紙に書かれたことで、その心配事を覚えていなくてもよいような気もしてくる。その結果、脳の興奮は鎮まり、おだやかな気持ちになることができる。

(19) 筋肉と骨を鍛えると、100歳まで元気に生きていくために、とても重要な「**バランス力**」が身につく。では、**バランス力とは何か？** バランス力とは、ふらつかずに姿勢を保ち続ける力のことである。「**1分間片足立ちをキープ**」できるかどうか、**バランス力の指標となる。**バランス力を保つためには、筋量と骨が健康でなければいけない。筋肉と骨が健康になれば、血管も健康になり、健康長寿への道が見える。

(20) 運動を始める前に、自分の年齢に合った運動目標を知っておくことである。厚生労働省の「**健康づくりのための身体活動基準2013**」によると、65歳以上の人は、身体活動（掃除、家事、座ったままの体操なども含む）を、どれくらいすればよいか？ 毎日40分はすることを推奨している。18～64歳の人、歩行以上の強度の身体活動を毎日60分、さらに、息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週60分することを勧めている。

(21) 「**ふくらはぎ**」を鍛えることが非常に大切である。なぜか？ ふくらはぎの筋肉は、「第二の心臓」と呼ばれ、血液を心臓に戻すポンプのような役割を担っているからだ。ふくらはぎの筋肉が収縮や弛緩を繰り返すと、同時に筋肉内を走っている静脈も弛緩や収縮を繰り返して、血液を心臓に戻す仕組みになっている。高齢に伴い筋肉量が減少する事をサルコペニアと言う。

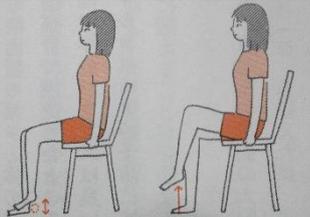
(22) 加齢や運動不足などにより、ふくらはぎの筋肉は硬くなったり衰えたりする。そのため、十分なポンプ機能が果たせず、血液循環は悪化していく。どうすればいいか？ かかとの上げ下げ運動をする。①両足のかかとをゆっくり上げ、つま先立ちになる。②かかとに体重をかけ、ゆっくり地まで下げる。「上げ」



「下げ」を各30回、1分ほど繰り返す。うまくバランスがとれない人は、イスの背もたれなどを支えにして行うとよい。洗いをしたり、洗濯物を干したり、信号機待ちをしたりするときなど、いつでもどこでも実践できる。これでむくみや高血圧、高血糖の改善、代謝アップによるダイエット効果も期待できる。

(23) 次に鍛える筋肉は「**大腿四頭筋（だいたいしとうきん）**」だ。なぜか？ サルコペニア予防の象徴的な筋肉であるからだ。太ももの前面の筋肉である。大腿四頭筋に加えて、太ももの裏側の**大腿二頭筋（だいたいにとうきん）**も鍛えれば、太ももの筋肉は大きくなる。

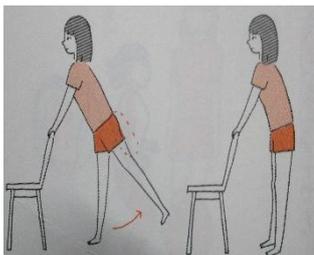
(24) **では、大腿四頭筋を鍛えるには、どんな方法があるか？** 「座って片足上げ」のやり方がある。



①座って片足を上げる。イスに浅く座り、座面を軽く持ち、背筋をまっすぐ伸ばす。②床面ギリギリまで下す。①で持ち上げた脚を、床面ギリギリまで下ろす(足は床に着けない)。左右にゆっくり10回繰り返す。1日に2～3セット行う。

(25) **次に、大腿二頭筋を鍛えるには、どんな方法があるか？** 「後ろに片足上げ」のやり方がある。

後ろに片足上げ」のやり方がある。後ろに30～40の背を持つ(体重をのばしたまま、片

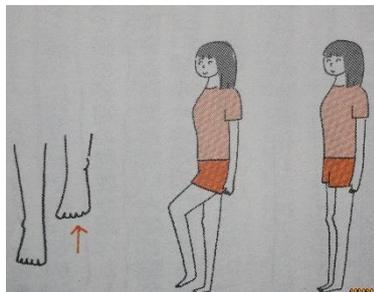


ろまで上げたら、ゆっくりしないよう

①イスの背を持って立つ。イスのセンチ離れて立ち、上体を少し前に倒してイスかけすぎない。②片足を後ろに上げる。ひざ足を真後ろにゆっくり上げていく。できるところ

(26) **バランス力を鍛えることは大切である。1分間、片足立ちができることは非常に大切である。なぜか？** 愛媛大学の抗加齢・予防医療センターで、老化と「開眼片足立ち時間(目を開けたまま片足立ちで立てる時間)」の関係性を、10年間以上にわたり、研究した結果、「片足立ち」ができる人は、「寿命が延びる可能性が高い」ということが判明した。

(27) **では、開眼片足立ちは、どのようにすればできるか？** ①足をそろえて立つ。(足はまっすぐ伸ばす。深呼吸してリラックスする) ②片方の足を床につかない程度に軽く浮かせる。(浮かせやすい足でOK。目は開けたまま)



③そのまま1分間キープする。

(28) **体のバランス力と認知機能の関係を調べた結果、どのようなことが判明したか？** 片足立ちできる時間が短い人ほど脳が萎縮していることがわかった。また、片足立ち時間とさまざまな病気の

の関連性が示唆された。特に、片足立ちが20秒未満しかできない人は、明らかに、無症候性ラクナ梗塞(隠れ脳梗塞)、無症候性微小脳出血(隠れ脳出血)を持っている可能性が高いとい

(29) **ブラジルの研究チームによれば、1702人を対象に、片足立ちが10秒できなかった被験者の7年後の死亡率は17.5%に上がり、片足立ちが10秒できた人に比べ、何らかの原因で死亡するリスクが84%も高いことが判明した。なぜ、片足立ちと寿命とは関連性があるのか？** 片足立ちは、筋肉と骨が丈夫でなければできない。したがって、片足立ちができない人は、筋力と骨量が低下してサルコペニアになっていると推測できる。サルコペニアは血管の老化も促進するため、脳梗塞などのさまざまな生活習慣病や脳の萎縮を招く。今できない人も、将来的に1分間できるようになるのが目標である。

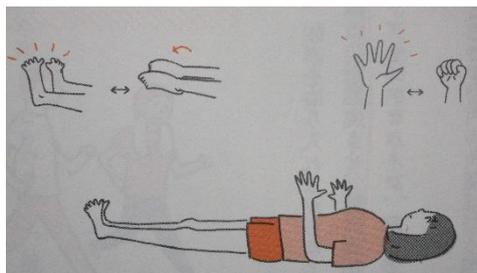
(30) **片足立ちは、たんなるトレーニングではない。なぜか？** 脳卒中や認知症といった病気の発見に役立つ「診断機能」も兼ね備えており、習慣にすることそのものが、大変すぐれた「サルコペニア予防」になるからである。片足立ちを毎日行くと、太ももの大腿四頭筋や大腿二頭

筋が鍛えられる。骨には適度な負荷がかかり、骨密度を上げる効果もある。

- (31) **1分間の片足立ちを1日3回行うと、どのような効果が得られるか？** 足の付け根の骨には50分歩くのと同程度の負荷がかかるため、大変効率のいい運動なのである。 1分間できない人も、毎日挑戦すれば、筋肉や骨が鍛えられて、徐々にできるようになるはずである。また、第二の心臓であるふくらはぎが刺激され、血液循環が良好になる。体がふらつかないようにと、脳を起点とした神経ネットワークも活性化するため、脳トレとしての効果も期待できる。

- (32) **サルコペニアの兆候は、握力にも現れることがわかった。握力が弱い人ほどさまざまな死亡リスクが高まるという。具体的にどのようなことか？** カナダのマクマスター大学で、17万人以上を対象に研究した結果、握力が5キロ低下するごとに、「すべての原因での死亡リスク」が16%、「心臓関連死亡リスク」が17%以上、「脳卒中リスク」が9%、「心筋梗塞リスク」が7%以上上昇することが明らかになった。つまり、握力の低下は、サルコペニアの兆候や、運動量を測る指標になるといえる。文科省のデータでは、男性は、30～34歳で握力のピーク（最高48kg）を迎え、女性は40～44歳でピーク（最高29kg）を迎える。

- (33) **では、握力をキープするには、どんな方法があるか？** 「手を使う」仕事や家事を積極的に行うこと、また、「手の指・足の指ギュッパツ運動」をする。



この運動は握力を鍛えると同時に足の指も、鍛え、毛細血管の血流を促し、むくみや血栓の予防にもなる。方法は、仰向けになり、ひじをまげて、両手を上に向ける。「手の指」では、①親指を内側に入れて、強く握る。②指先まで目いっぱい開く。③10回繰り返す。「足の指」では、①足首を伸ばして、足指を強く握る。②足首を手前に曲げ、足首を思い切り開く。③10回繰り返す。

- (34) **冷え性やむくみ、肩こりなどの症状で悩んでいる人は何が原因か？** それは毛細血管の血流が悪くなっている可能性がある。 毛細血管の血流を促すための簡単な方法とは？ その場でスキップをするやり方がある。手を大きく振り太ももは高く上げる。太ももとふくらはぎの筋肉が刺激されて血流が良くなる。1週間続けるだけで毛細血管の量が増えたとのデータもある。

- (35) **1日の疲れを癒す入浴は、副交感神経を活性化させるのに最適である。そこにはいくつかの条件がある。それは？** まず、シャワーだけで済まさない。必ず湯船につかるようにする。 湯の温度は、41度を超えない範囲で、心地よいと感じる温度にする。42度以上のお湯に入ると、交感神経が刺激されるおそれがある。京都大学の研究チームの報告では、「週5回以上入浴する（湯船につかる）人」は、「週4回以下しか入浴しない人」に比べて、血管年齢が若いことが判明した。動脈硬化の進行度や、心臓にかかる負荷度が低い値を示したのである。また、41度以上の「熱め」のお湯に入っている人のほうが、「ぬるめ」のお湯に入っている人よりも、血管年齢が若く、心臓も元気という結果が得られている。

- (36) **1日に2リットル水を飲む。のどが渴いたから水分補給をするのでは遅い。なぜか？** 飲んだ水は胃の中では吸収しない。小腸で吸収され、血管の中に取り込まれて初めて役に立つ。

水を飲んで、血管に取り込まれるまでに20分かかる。つまり、水分摂取のタイミングが遅れると、血管への水分補給が間に合わず、脱水を引き起こす。脱水は熱中症だけでなく、脳梗塞のリスクも高める。脳梗塞の引き金になる可能性は十分にある。

- (37) **これらを防ぐためにはどうするか？** 「運動する前」「外出する前」「入浴する前」「眠る前」など、何か行動を起こす前に、コップ1杯程度の水を飲む。「まえまえ習慣」を身に付けてほしい。このとき、一気に飲むのではなく、ゆっくり飲むことである。常温ではなく、少し冷やした水のほうが、吸収は良くなる。運動中は、吸収スピードが速いスポーツドリンクでもよい。
- (38) **加齢とともに、声が出しづらい、声のハリがなくなつたと感じることもある。これは加齢とともに声帯が萎縮しているため、振動が声帯にうまく伝わらず、音量が低下し、ハリがなくなつたりしている。どうすればよいか？** みぞおちにある「横隔膜（おうかくまく）」や、肋骨（ろっこつ）」の間にある肋間筋（ろっかんきん）などの「呼吸筋」が衰えてくるからである。呼吸筋が衰えると、十分な酸素を取り込むことができなくなり、全身の老化を進行させることにつながる。呼吸筋を鍛えるには、ウォーキングやサイクリングを習慣にすれば自然と呼吸筋は鍛えられる。最も手軽なトレーニングは、カラオケや会話などで「声を出す」機会を増やすことだ。独り言でも一人カラオケでもいいから、積極的に声を出すことである。
- (39) **免疫力に関わる第二のネットワークと言われるリンパ液の流れは大事だ。第二のネットワークとは？** 血液とは別にリンパ液も体の中を流れる。心臓から出た血液が動脈を通過して全身をめぐる、静脈を通り心臓に戻る血液循環は「第一のネットワーク」と呼ぶ。それに対し、リンパ液の流れは「第二のネットワーク」と呼ばれ、この流れは血液循環で回収できずに血管から漏れ出た水分や老廃物を回収したり、腸から吸収された脂肪分を運んだりする重要な役割を担う。
- (40) **リンパの流れを良くするにはどうすればよいか？** 適度な運動習慣を持ち、全身の筋肉を使っていけば、リンパの流れは良くなる。特にむくみが気になる人はリンパのマッサージを受けてもよい。セルフマッサージもお勧めで、リンパ節がたくさん集まっている頸部（けいぶ）、わきの下、鎖骨の下、お腹などを手のひらで滑らすようにしてマッサージするとよい。週に1回でも習慣にするだけで、リンパの流れは良くなる。
- (41) **笑いは副作用のない万能薬である。なぜよく笑うと体に良いのか？** ①笑うことによって、血液中のストレスホルモンが減り、幸せホルモンのセロトニンの分泌が増える。②免疫細胞のNK細胞を活性化させる。NK細胞はウイルスに感染した細胞やがん細胞を攻撃してくれる細胞である。③血糖値や血圧を下げる効果がある。「笑い」はインシュリンの働きを助けたり、交感神経が高まるのを抑制したりする作用がある。笑いたい気分ではないときこそ、笑顔は絶やさないようにすることである。人間の脳は行動とつながっており、楽しいときは笑顔になるが、反対に、笑顔をつくっていると次第に脳は楽しくなり、楽しいことを考え始める。毎朝、鏡の前で笑顔をつくるのを習慣にするとよい。
- (42) **労働はフレイル予防によい。死ぬまで動いて働く。働くことはフレイル予防にはもってこ**

**いだ。なぜ働くのがいいのか？** 家から出るので足腰が鍛えられて「身体的フレイル」の予防になる。 仕事仲間と会話をしたり、何か楽しみを見つけられれば「精神・心理的フレイル」や「社会的フレイル」から遠ざかることができる、脳を使うので認知症予防にもなる。もちろん、必ずしも仕事として働く必要はない。地域のボランティア活動に参加するのもよし、趣味のサークルに積極的に参加するもよし。外に出てやりたいことを思い存分やるのが長寿のヒケツである。

- (43) **老化のスピードを抑えるのに有効な食品とは何か？** オススメは、「豆腐」「納豆」「油あげ」「大豆の水煮」などの大豆食品である。大豆には、**イソフラボン**が含まれ、これは血管の弾力性を保つ機能を改善し、血管の老化を防ぐことが証明されている。大豆のすごさはこれだけではない。イソフラボンから分解されてできる「**エクオール**」という物質が、イソフラボン以上に健康に良いことが判明した。エクオールは、更年期症状や骨代謝の改善、女性のメタボリック症候群の予防、肌の老化の抑制など関わっているが、エクオールの作用は、イソフラボンの何倍もあると言われている。アンチエイジングの救世主としてエクオールは注目されている。
- (44) **1日3食でどうしても小腹が空いて、間食したくなる人は、何を食べたらよいか？** ぜひ「ミックスナッツ」を食べるようにする。ミックスナッツは、ピーナッツやクルミ、アーモンドなど多彩なナッツを同時に接種できる。これらのナッツには、良質の不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果がある。ビタミンE、食物繊維、亜鉛やカリウム、マグネシウムなどミネラルも豊富に含んでいる。
- (45) **ニンニクを摂る。なぜ、ニンニクがオススメなのか？** ニンニクは血管年齢を若くするパワーと、高い抗酸化作用を持っている優れた食材である。1997年医学誌にガーリックパウダーの摂取と血管弾力性の調査結果により、毎日300mg摂る群と摂らない群を比べたら、ニンニクを摂取したほうが血管弾力性が優れていた。それだけではなく、ニンニクには抗酸化作用がある、ビタミンC、ビタミンE、アリイン、アリシン、ジアリルトリスルフィドなどの抗酸化物質をたくさん含んでいる。抗酸化作用とは、体が酸化す(る=錆(さ)びる)のを防ぐこと。
- (46) **キノコを摂る。なぜ、キノコは体に良いのか？** ビタミンDは、老化抑止効果が期待されている食品成分の1つである。キノコ類(きくらげ、しめじ、しいたけなど)にもビタミンDは豊富に含まれている。特に干ししいたけなどの天日干ししたキノコにはビタミンDの前段階の物質であるエルゴステロールが非常に多く含まれており、食べる直前にもう一度日光に当てれば、より多くのビタミンDを摂取できる。
- (47) **キノコと、がんの発症に関する研究データでは、どのような結果が見られたか？**キノコの摂取量が最も多かったグループは、摂取量の最も少なかったグループに比べて、がんの発症リスクは34%も低くなっていた。また、1日18グラムのキノコの摂取で、あらゆるがんの発症リスクが45%も低下する可能性が示された。18gとは、普通の大きさのしいたけの傘の部分の重さである。1日18g摂取するのはさほど大変なことではない。
- (48) **好きな料理を思う存分食べられないことでストレスを感じる人は、「ドカ食い」をする可**

能性もある。そこでオススメは？ 「週1回（1食）食べたいものを食べる日」を設ける方法だ。 その日の食事では、大好きな肉料理や揚げ物など、食べたいものを満腹まで食べてよい。このような「お楽しみ日」を設けると、健康習慣を続けるモチベーションを維持しやすくなる。毎週日曜日を「お楽しみ日」にし、日曜を目ざして気分よく健康的な食生活を続けられるであろう。