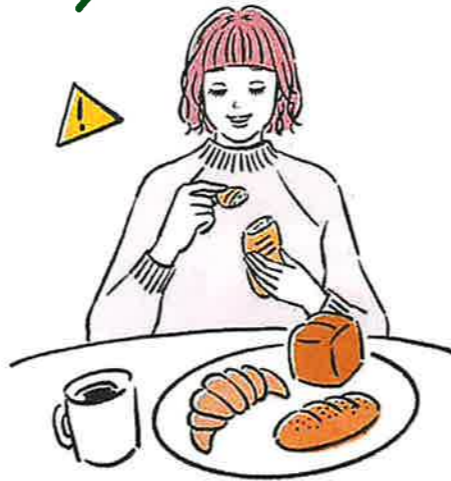


現代型栄養失調に要注意

- 朝はパンとコーヒーですませる
- 昼はおにぎりやうどんですませる
- ⇒ 糖質過多に注意
- 外食中心で野菜・果物・海藻をとることが少ない
- ⇒ ビタミン・ミネラル不足に注意
- ダイエット中だからと食事を抜く
- どんぶりや麺などワンプレートメニューが多い
- ⇒ たんぱく質不足に注意
- インスタントやレトルトなどの加工食品を食べることが多い
- ⇒ 食品添加物の過剰摂取に注意



たとえば、忙しいからと食事を抜くとたんぱく質が不足する一方で、肉食ばかりにかたよれば体内に炎症物質が増え、何となく不足・過剰なのは、年齢、体格、ライフスタイルなどによって十人十色。ここで得た知識を上手に自分のライフスタイルに組み込んで実践してみてください。

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。吉林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

満尾 正先生
に聞く

免疫力を上げる
食事術 season2 vol.1

食事のできる 血糖コントロール

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に何う食事術のシーズン2は、糖質のとり方に焦点を当てて考えます。

「通常の食生活で過剰な栄養素と不足しがちな栄養素を知りましょう」

現代生活で
必要な
栄養の知識

本連載は「免疫力を上げる食事術」と題して、さまざまな食材の選び方や栄養素の知識などをお伝えしてきました。新型コロナウイルスの出現によって「免疫力」という言葉も注目されましたが、免疫力も食事によって高められ、摂取する栄養素の過不足によって、人間の健康状態は左右されます。「バランスのよい食事と十分な睡眠、必要以上にストレスをためない生活を」とは言い尽くされたことですが、真理です。

さて、今号からは、現代型のライフスタイルの中で多くの人が知らずにとりすぎている栄養素、糖質に注目していきます。一方で、不足しがちな栄養素もありますので、まずは総合的な視点で考えてみましょう。

不足しがちな 3つの栄養素を補う

一見、健康状態がよさそうに見えても、現代型の生活スタイルでは、

さまざまな要因からどうしても不足しがちな栄養素があります。その代表格が「ビタミンD・マグネシウム・亜鉛」の3つ。

どれも免疫力アップという意味でも重要な栄養素です。詳細はこれまでの連載でお伝えしてきましたが、大切なものが見えない形で失われているということをまずは知ってください。これらについてはサプリメントも利用しながら意識的に摂取量を増やすことをおすすめします。

過剰摂取に 注意したいもの

逆に、現代型のライフスタイルの中で過剰摂取に注意が必要なものもあります。冒頭にお伝えしたように、その筆頭は糖質です。精製された白米やパンといった主食を中心に、お菓子やジュース、お酒など、気軽に何でも手に入る便利な食生活の中では容易に糖質摂取量

知らずにリンが過剰になっている？

驚くほど多くの加工食品に「リン」が添加されているため、現代人はリンが過剰になりがちです。リンは健康維持のために一定量必要な物質ですが、過剰になると動脈硬化を進め、免疫力を低下させ、腎臓病などの病気を引き起こします。自然の食材に含まれているリンは40~50%しか吸収されませんが「リン酸塩」「乳化剤」などの名前で添加されているリン酸ナトリウムは90%近く吸収されます。加工食品のとりすぎに注意しましょう。



が増えます。一方で、エネルギーは足りているのにたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの必須栄養素が不足している人が増えています。このような状態は「現代型栄養失調」と呼ばれます。

また、多くの加工食品には、保存性や味を高めるために製造過程でさまざまな食品添加物が加えられ、人工甘味料が使われている清涼飲料水なども多くあります。これらは定められた基準の範囲内で使用され、ただちに健康を害するといったものではありません。しかし、長期的に過剰に摂取すれば、一種の中毒症状に近い慣れを生じさせたり、健康に悪影響を及ぼすことも考えられます。

何を食べ、何を遠ざけるか。これからは「食を選ぶ力」が問われます。次号からは糖質と血糖コントロールについて詳しく解説していきます。知識を身につけて、食を選ぶ力を高めていってください。

一日の糖質摂取量の目安

マイルド糖質制限(150gの場合)の例

マイルド糖質制限の目安

デスクワーク中心、ダイエットしたい人

⇒ 150~200g

毎日ある程度体を動かしている人

⇒ 200~250g

一般的な成人の目安

⇒ 200~300g

基準



茶碗1杯の
白米(150g)の
糖質=50g

朝	ご飯茶碗1杯(糖質50g)+おかず	朝・昼・夕食の おかずの野菜・ 調味料などから
昼	ご飯茶碗1杯(糖質50g)+おかず	糖質50g
夜	主食は食べず おかずのみ	

一日の合計糖質量 150g

す。このため集中力の低下や体のだるさなどさまざまな不調を引き起こします。ジェットコースターのような血糖値の乱高下を避けて、できるだけゆるやかな変動にコントロールすることが目標になります。

また、いつも糖質をとりすぎていれば体内は「高血糖」状態となり、血液中のインスリン濃度も高い状態が続きます。やがて膵臓が疲弊してインスリンをうまく分泌できなくなったり、その働きに異常が生じたりします。これが糖尿病の原因になるのです。

インスリンは動脈硬化や肥満、脳の機能にも深く関係しており、糖尿病の人は免疫力も落ち、血管系の病氣、がん、認知症などにもかかりやすくなるのがわかっています。糖質を過剰にとりつづけるということは、さまざまな悪循環の歯車を回すようなものなのです。

最近ではこうした知識を知って、糖質制限を行う人も増えていますが、ただし、糖質制限も過剰になればリスクになります。糖質は多すぎも少なすぎもよくありません。ある程度、運動習慣のある人で一日あたり200~250gを摂取量の目安にするとういでしょう。デスクワーク中心の人やダイエットを意識する人は150~200gを目安にしましょう。一般の人は一日に糖質を200~300gとついているといわれていますので、このくらいの「マイルド糖質制限」が実現しやすく無理のない数字ではないかと思えます。しかし、人によっては驚くほどの量を食べている人もいます。個々人の運動量や体質によって、適正量がどれくらいかを知り、ライフスタイルの中で上手にコントロールしていくことが大切です。

一日に糖質は 200g以内を心がけよう

満尾 正先生
に聞く

免疫力を上げる
食事術 season2 vol.2



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。吉林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代議院研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

マイルド糖質制限のすすめ

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺う食事術のシーズン2は、糖質のとり方に焦点を当てて考えます。

「健康長寿のための食生活では糖質のとりすぎに注意することが基本です」

現代生活で
必要な
栄養の知識

私たちが食事で摂取した糖質は、分解・吸収を経て、最後にブドウ糖として血液中から全身に運ばれ、細胞のエネルギーとして使われます。血糖値とはこの血液中のブドウ糖濃度のことです。

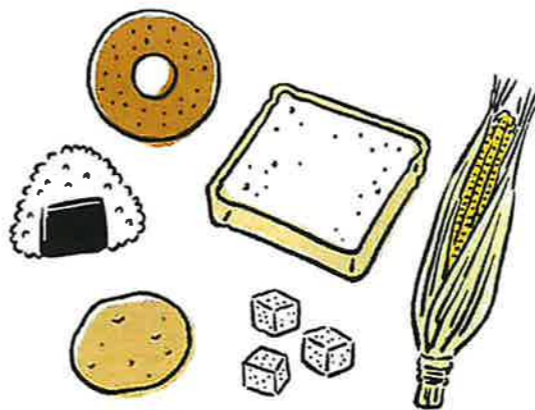
**糖質のとりすぎが続くと
高血糖から
さまざまな病気に**

糖質そのものは、脳細胞のエネルギー源であり、人間の体に必要不可欠な栄養素です。問題なのは過剰にとりすぎること。現代人のほとんどは過剰摂取の状態に陥っています。

糖質を過剰に摂取して血糖値が急激に上がると、それを下げるために膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。これにより血糖値は下がりはじめますが、その影響は血糖値が下がったあとも残るため、数時間後には「低血糖」状態に陥ってしまいがち。

糖質+食物繊維=炭水化物

「糖質+食物繊維=炭水化物」と知っていますか？ 主食となるご飯やパン、麺類などのなかでも、ほとんど糖質のみの精白米、食物繊維もいっしょに含まれている玄米など種類によって中身は異なります。糖質自体にもでんぷん、砂糖、ブドウ糖などさまざまなものがあります。じゃがいも、かぼちゃ、れんこんなどの根菜類にも糖質が比較的多く含まれますし、とうもろこしは糖質中心の穀類です。お菓子、清涼飲料水、お酒、調味料などあらゆるものに糖質が含まれているため、知らず知らずのうちにとりすぎになりやすいのです。



食後の血糖値上昇をゆるやかにする食べ方の工夫

- 主食は「茶色い主食」を選ぶ
- 糖質中心の単品メニューを避け、多種類の食品をとる
食物繊維⇒たんぱく質⇒炭水化物の順で
- ゆっくり時間をかけて食べる
早食いは血糖値を急上昇させる。
1回の食事には最低20分はかけて食べよう



主な食品のGI値 (グルコース=ブドウ糖を100としたときの平均比率)

• せんべい …… 87	• かぼちゃ(ゆで) …… 64
• じゃがいも(ゆで) …… 78	• ポテトチップス …… 56
• すいか …… 76	• バナナ …… 51
• 白パン …… 75	• オレンジジュース 50
• 全粒粉パン …… 74	• スパゲティ …… 49
• 精白米 …… 73	• 大麦 …… 28
• 玄米 …… 68	

血糖値が上昇しただけでは何の自覚症状もありません。しかし、日々の小さな工夫が大きな差を生みます。体が喜ぶ食べ方を実践していれば、病気や老化を予防できるだけでなく、日々の体調の変化も実感できるようになるでしょう。

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医に就任。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

満尾 正先生
に聞く

免疫力を上げる
食事術 season2 vol.3

マイルド糖質制限のすすめ

私たちの健康をつくる源は食事です。ペースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺う食事術のシーズン2は、糖質のとり方に焦点を当てて考えます。

「インスリンを大量に分泌させるような食べ方は危険です」

食後の
高血糖に
注意しよう

昼食に糖質たっぷりのラーメン＆ライスを食べ、午後の仕事に手になくなくなった経験はないでしょうか。これは血糖値の仕業です。

食後の高血糖が健康に悪影響をもたらす

食事で糖質を摂取すると、血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の値)が上がります。糖質を過剰に摂取して血糖値が急激に上がると、膵臓からインスリンというホルモンが大量に分泌され、数時間後には空腹時(80~100mg/dl)よりも血糖値が急降下します。70mg/dlを下回る「低血糖」になると、眠け、だるさ、集中力の低下、イライラなどの症状が起こります。この食後高血糖とそれに続いて起こる低血糖という、ジェットコースターのような血糖値の乱高下が健康に悪影響をもたらします。インスリンは老化を促進するホルモンでもあります。

血糖値の乱高下を防ぐ食べ方とは

日々の食事で、むやみに血糖値を上げてインスリンを大量に分泌させるような食べ方をしていないか、見直してみましょう。

まずは、炭水化物の選び方に注意しましょう。精製された白米や小麦粉よりも、玄米や全粒粉など「茶色い主食」のほうが食物繊維が多く含まれるため血糖値の上昇をゆるやかにします。また、ビタミンB群など糖質の代謝をサポートする栄養素も摂取できます。なかでも大麦はβ-グルカンと呼ばれる水溶性食物繊維を豊富に含み、血糖コントロール作用のあるGLP-1というホルモンの分泌を促す働きもあることがわかっています。

なお、食品選びの際にはGI値(Glycemic Index: 食品に含

朝食抜きは危険!

朝食を抜くと昼食後の血糖値が上がりやすくなること、糖尿病や心臓疾患にかかりやすくなることなどが以前から指摘されていました。その後の研究で、朝食抜きは脂肪代謝に影響があり、太りやすくなる可能性もあることがわかりました。朝食を食べることは食後血糖値の上昇を抑える働きをする遺伝子とも関係するようです。ダイエットには逆効果ですから、朝食は抜かないことをおすすめします。



まれる糖質の吸収度合いを示す指標)も参考にしてください。GI値が高い食品を食べたときほど血糖値は急激に上昇します。

糖質中心の単品メニューを避け、定食のように多種類の食品がとれるメニューを選ぶことも意識しましょう。野菜、きのこ類、海藻類などに含まれる食物繊維が糖の吸収をゆるやかにしますし、ビタミン、ミネラルもとりにやすくなります。

また、同じメニューでも「食べる順番」によって血糖値の上がり方が変わってきます。先に野菜料理などの食物繊維をとっておくと、そのあとに炭水化物が入ってきても血糖値の上昇がゆるやかになります。ただし、せっかく炭水化物を最後にしても、食事時間が短いと効果が期待できない可能性があります。ゆっくり時間をかけて食べることも大切です。

満尾先生に聞く

食事のできる 血糖コントロール

— マイルド糖質制限のすすめ vol.4 —

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって、免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺う食事術のシーズン2は、特に糖質の摂り方を中心に考えます。

糖の種類と質

食べていい糖質と
避けるべき糖質が
あります

糖値の上昇も緩やかになります。

糖質はあらゆる食品に
含まれている

主食以外にも、市販の飲料に含まれている砂糖や人工甘味料、お菓子のほか、糖度の高い果物や野菜など色々なものに糖質が含まれています。特に無意識に砂糖を大量に摂取してしまいがちなのが、市販の飲料です。甘味のついた缶コーヒー、ジュース、炭酸飲料などはコップ1杯で20〜25gの糖質を含みます。多くは「果糖ブドウ糖液糖」という、血糖値を急上昇させる甘味料が添加されています。果汁100%のジュースや栄養ドリンクも同様です。空腹でなくても甘いものが欲しくてたまらない人を「シユガークレーバー」と呼びますが、甘味は中毒性が高いのです。マグネシウム不足なども影響しますが、不自然な人工甘味料も一因かもしれません。人工的につくられた人工甘味料には砂糖の何倍もの甘味があり、日常的にとつていれば甘味を感じにくくなり、もつともっとと渴望するようになってしまいます。また、人工甘味料が腸内細菌に悪影響を与えることもわかっていきます。今後、口にする飲み物は「水・お茶・砂糖を加えないコーヒー」を基本にしましょう。

「隠れ糖質」にも注意!

フライドポテト、ポテトチップス、せんべいなどは、甘くなくても、原料は芋や小麦粉、米ですから糖質です。また、意外に見落としがちなのが、ケチャップやソースなどの調味料。煮物など調理の過程でも砂糖が使われています。このような「隠れ糖質」を知らないうちに摂っていることを意識してみましょう。



血糖値の乱高下を避けるためには、摂取する糖質の質と量を適正にコントロールすることが重要です。
**白い炭水化物を避け
未精製の穀類を**

まずは、毎日の主食選びです。シーズン1でもお伝えしたように、白米や小麦粉でできた白いパン、うどんなどの「白い炭水化物(糖質+食物繊維)」は精製の過程でビタミン、ミネラル、食物繊維が失われているので、未精製でこうした栄養素と一緒に摂れる「茶色い炭水化物」を選びましょう。こうした未精製の炭水化物は血

「甘い飲料」は短時間で大量の糖質を取り込み、血糖値のコントロールに強い悪影響を及ぼします。飲み物は「水」「お茶」「ノンシュガーコーヒー」を基本に。



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

ナナ、ブドウ、柿、りんごなどの果物、野菜ならかぼちゃ、れんこん、じゃがいもなどの根菜・芋類に多く糖質が含まれています。糖度の高いものは血糖値にもインパクトを与えると覚えておいてください。
とはいえ、これら全ての糖質を控える方がいいということではありません。食事はバランスが大切です。例えば料理に使っている白砂糖を未精製の糖に置き換えるなど、種類と質を選び、量をコントロールすることを心がけましょう。



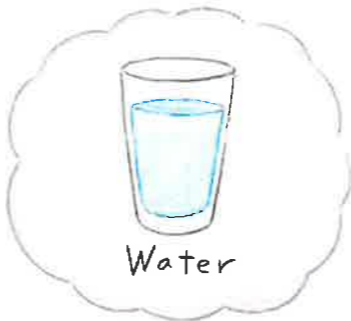
満尾クリニック院長
満尾 正 先生

医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野の「バイオニア」となる。著書『食べる投資』が大ヒット。
<https://www.drmitsuo.com/>



Tea

Sugar-free
coffee



Water



糖の種類

少し専門的になりますが、糖の種類をご紹介します。糖質は炭水化物の一部であり、糖質と糖類も違います。砂糖は消化管に入ると果糖とブドウ糖という2種類の単糖に分解され、消化されます。ブドウ糖や果糖は吸収が早い糖類です。

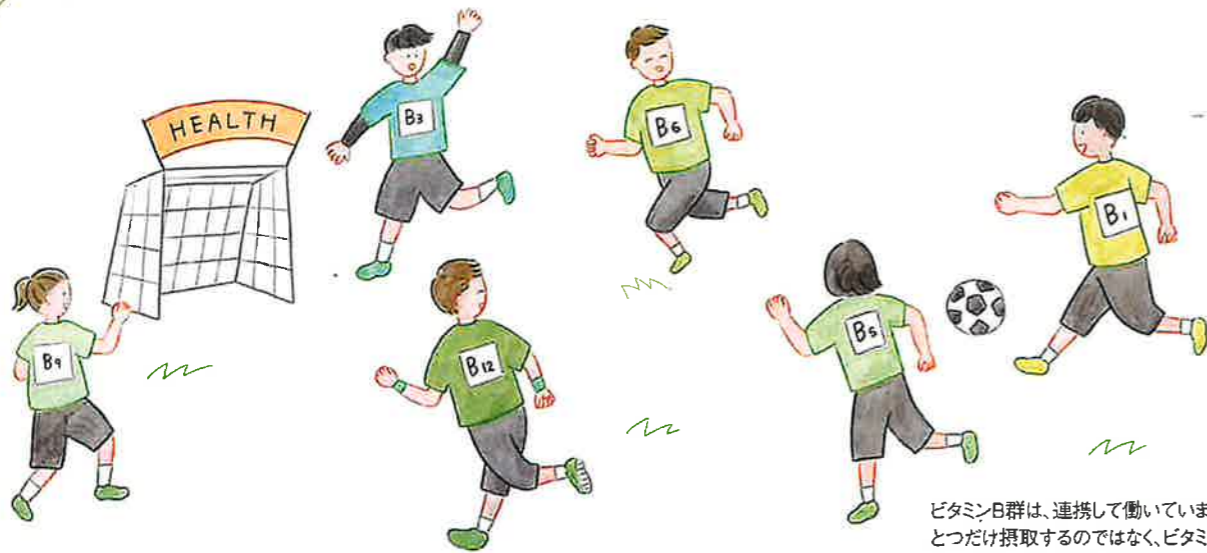
炭水化物
◎ 食物繊維

糖質

- ◎ 三糖類以上の多糖類(オリゴ糖、でんぷんなど)
- ◎ 糖アルコール(キシリトール、マルチトールなど)
- ◎ 合成甘味料

糖類

- ◎ 単糖類(ブドウ糖、果糖など)
- ◎ 二糖類(砂糖、乳糖、麦芽糖など)



ビタミンB群は、連携して働いています。ひとつだけ摂取するのではなく、ビタミンB群として摂ることが重要。栄養素はバランスよく体に摂り入れたいものです。

ローヤルゼリーにも ビタミンB群が含まれている

ローヤルゼリーには、ビタミンB₁やB₂、ナイアシン(B₃)、パントテン酸(B₅)、B₆、葉酸(B₉)、B₁₂など多種類のB群が含まれているだけでなく、そのほかのビタミン・ミネラル、必須アミノ酸など40種類以上の栄養素がバランスよく含まれています。継続して摂取することで日常の疲労感や不定愁訴の改善が見られたという報告もあります。手軽な栄養補助食品として、選択肢に加えてみては。

の他人事ではありません。現代でもファストフードや加工食品、砂糖に依存した食生活で、脚気のような症状を訴える人が増えています。現代人の食生活では、ビタミンB群を含む食品の摂取が減少しているだけでなく、必要以上に体から失われている場合もあるからです。

ビタミンB₁は、糖質を分解し、細胞のエネルギーを作り出す過程で必須の栄養素です。不足すると細胞内のエネルギーが不足してしまい、細胞が十分に機能しなくなります。全身のだるさや不調、神経の痛みが出やすくなるだけでなく、心臓の筋

が過剰に排泄されてしまう可能性もあります。透析では大量の水溶性ビタミンが失われていることも知られています。現代では摂取不足だけでなくさまざまな原因が複合して、ビタミンB₁が足りない状態になりやすいのです。健康診断では、摂取する栄養素に過不足があったとしても病気になる範囲であれば問題視されることはありませんが、だるい、疲れやすい、手足が冷えるといった不定愁訴は、じつは

肉の障害も起こります。当然のことながら思考能力も低下してしまいます。「江戸わづらい」は、まさにこの状態であつたと想像できます。

糖質の摂り過ぎはB₁不足のリスクに

B₁不足の原因として、次の3つが知られています。第1は偏った栄養素の食事による摂取不足。第2は甘味の飲み過ぎなど、不摂生から必要以上に体内でB₁が消費されてしまう状態です。第3の原因として、利尿剤など医薬品の副作用によってB₁が過剰に排泄されてしまう可能性もあります。透析では大量の水溶性ビタミンが失われていることも知られています。現代では摂取不足だけでなくさまざまな原因が複合して、ビタミンB₁が足りない状態になりやすいのです。健康診断では、摂取する栄養素に過不足があったとしても病気になる範囲であれば問題視されることはありませんが、だるい、疲れやすい、手足が冷えるといった不定愁訴は、じつは



満尾クリニック院長
満尾 正 先生

医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

免疫力
アップの
食事術
シーズン2

満尾先生に聞く

食事のできる 血糖コントロール

マイルド糖質制限のすすめ Vol.5

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に何う食事術のシーズン2は、特に糖質の摂り方を中心に考えます。

糖質の代謝を助けるビタミンB群

偏った食生活は ビタミンB群不足 を招きます

「江戸わづらい」は
現代にもある!?

「江戸わづらい」という言葉をここでしようか。江戸時代、参勤交代で地方から江戸に出てくると体調を壊す侍が多かったそうです。後々の研究で、これはビタミンB₁の不足による脚気ではないかと考えられています。地方では麦飯や雑穀を食べていた侍が白米(玄米からビタミン・ミネラルが豊富な糠の部分を取り去られている)をせっせと食べるようになり、栄養のバランスが崩れてしまうわけです。

1904年から始まった日露戦争でも、多くの陸軍兵士がビタミンB₁不足による脚気で命を落としたと言われています。米糠に含まれるビタミンB₁が発見され、ビタミン摂取の重要性が理解されたのは、その後のことでした。

じつはこのビタミンB₁をはじめとするビタミンB群不足は、遠い昔

ビタミンB群は9種類が知られています。以下はそのうち代表的な6種類です。それぞれの特徴を知り、自分の過不足に応じて食品を選びましょう。

ビタミンB群不足に注意しよう

ビタミン	主なはたらき	不足すると起こる症状	含まれる食品
B ₁	糖質の代謝、エネルギー産生	だるさ、不定愁訴、思考力低下、神経の痛み、心臓の障害など	豆類、ナッツ、糠、全粒粉、豚肉、アボカド、ビール酵母など
B ₃ (ナイアシン・ナイアシンアミド)	エネルギー産生、コレステロール低下	慢性疲労、片頭痛、皮膚トラブル、下痢、神経症状など	乳製品、卵、鶏肉、レバーなど
B ₅ (パントテン酸)	糖質・脂質代謝	疲労感、だるさ、集中力低下、吐き気、腹痛、不眠、手足のしびれ、便秘、筋肉硬直など	魚類、肉類(鶏・豚・牛)、ビール酵母、卵黄、全粒粉、野菜、芋類など
B ₆	たんぱく質代謝	不眠、不安感、筋肉痛、肝機能(ALT)低下など	唐辛子、にんにく、生姜、糠、小麦胚芽、さつまいもなど
B ₉ (葉酸)	DNA合成、細胞分裂、アミノ酸代謝	新生児の二分脊椎、神経障害、巨赤芽球性貧血など	緑色の葉物野菜など
B ₁₂	赤血球を作る、動脈硬化予防、免疫や神経機能を正常に保つ	疲労感、記憶力の減退、感覚神経の異常、不眠、骨粗しょう症、舌炎、認知機能障害、悪性貧血など	貝類、魚類、牛・豚のレバー、海藻など



Mg

マグネシウムを多く含む食品

- 青菜・緑の濃い野菜 … ケール、ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー、ゴーヤ、大麦若葉など
- 海藻類 … のり、昆布、わかめなど
- 大豆製品 … 納豆、味噌、豆腐など
- 魚介類 … 青魚、タコ、牡蠣など
- その他 … カカオ豆、コーヒー、ホールフードの穀類、シード類、ナッツ、アボカド、バナナなど

マグネシウムにはほかにさまざまな効用があります。動脈硬化予防、骨粗しょう症予防、片頭痛予防、月経前症候群に伴う症状の緩和のほか、全身の筋肉をゆるめて柔らかくするのはたつきにも注目です。筋肉はカルシウムがはたらくことで収縮し、マグネシウムがはたらくことでゆるみませんが、マグネシウムが不足すると、収縮した筋肉が戻らず筋肉の痙攣が起りやすくなります。過度な運動で負荷がかかったときも痙攣が起りやすくなりますが、高齢者で足がとりやすくなる人が多いのも、加齢によって細胞内のマグネシウムが減少しているからです。同じ現象が血管壁の筋肉で起れば血管が勝手に収縮してしまう状態になり、高血圧や狭心症につながりますし、胃腸で起れば腸管の動きが悪くなり便秘につながります。

このように、マグネシウムはとても重要なミネラルであるにもかかわらず、現代生活では不足しがちです。その理由の一つは、加工食品などを多食する反面、ミネラル豊富な土壌で育てられた野菜が減っているため、そもそもの摂取量が足りていないこと。もう一つは、マグネシウムはストレスがかかると細胞内に留まることができず、どんどん体外に排出されてしまうことです。また、医薬品の影響や加齢によっても体内のマグネシウムは減ってしまいます。失われがちだからこそ、意識してしっかりとマグネシウムを補充する必要があります。



満尾クリニック院長
満尾 正 先生

医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>

カルシウムとマグネシウムのバランスを意識して

「塩分(ナトリウム)の強い食事を好む日本人はナトリウムが多くなりがちで、バランスを取り、不要なナトリウムを排出するためにカリウムが必要」ということを知っている人も多いでしょう。これと同様に、カルシウムとマグネシウムも互いにバランスを取り合っている「ブラザー・ミネラル」です。マグネシウムが足りていないうえにカルシウム摂取ばかりに気を配ると、余計にバランスを崩すことも。もっとマグネシウムを摂ることを意識しましょう。



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

食事では食べた糖質を代謝するには、体内でさまざまなビタミンやミネラルが協働しています。中でも近年、注目されているのがマグネシウムです。

マグネシウムはインスリンのはたらきに影響

マグネシウムには血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。そのメカニズムは、「インスリン抵抗性」を

下げることにあります。インスリン抵抗性とは、血糖値を下げるインスリンというホルモンの感受性の低さを表す指標です。食後、血液中に増えた糖を下げるためにインスリンが分泌されますが、その感受性が低くなるということは、はたらきが低下することを意味します。つまり、インスリン抵抗性が高いほど、インスリンが効きにくく、血糖値が上がりやすくなります。

糖質の摂り過ぎや運動不足が続くことで血糖値が高くなり、行きつく先は糖尿病ですが、いきなり病気になるわけではなく、その前に体の中では徐々にインスリンの効きが悪くなり、血糖値が上がりやすくなる傾向に変化していくのです。マグネシウムはこれを抑えて、より健康な状態を保つのに役立ちます。血糖値には表れない段階で病気を予防するためにも、マグネシウムを積極的に補



満尾先生に聞く 食事のできる 血糖コントロール vol.6

マグネシウムが 血糖値の上昇を抑える

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に何う食事術のシーズン2は、特に糖質の摂り方を中心に考えます。

現代生活で 失われがちな マグネシウム を積極的に 補充しましょう



入浴でも マグネシウムが摂れる!

硫酸マグネシウムを主成分とする入浴剤(エプソムソルト)をお湯に溶かして入浴すれば皮膚から体内の細胞にマグネシウムが取り込まれます。血流が良くなり、リラックスされる効果も期待できます。



「糖化」とは、細胞内のたんぱく質が糖と結びつく現象です。食品を調理するときにも起こりますが、私たちの体内でも起こっており、「体の焦げ」とも表現されます。糖とたんぱく質は自然に化合物を作る傾向があり、結合して生まれる物質はAGEs (Advanced Glycation End Products: 終末糖化産物) と呼ばれます。このAGEsは老化を促進する原因物質と言われています。

「糖化」は、細胞内のたんぱく質が糖と結びつく現象です。食品を調理するときにも起こりますが、私たちの体内でも起こっており、「体の焦げ」とも表現されます。糖とたんぱく質は自然に化合物を作る傾向があり、結合して生まれる物質はAGEs (Advanced Glycation End Products: 終末糖化産物) と呼ばれます。このAGEsは老化を促進する原因物質と言われています。

「糖化」は、細胞内のたんぱく質が糖と結びつく現象です。食品を調理するときにも起こりますが、私たちの体内でも起こっており、「体の焦げ」とも表現されます。糖とたんぱく質は自然に化合物を作る傾向があり、結合して生まれる物質はAGEs (Advanced Glycation End Products: 終末糖化産物) と呼ばれます。このAGEsは老化を促進する原因物質と言われています。



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

免疫力
アップの
食事術
シーズン2

満尾先生に聞く 食事のできる 血糖コントロール vol.7

糖化のリスク

私たちの健康をつくる源は食事です。ペースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に何う食事術のシーズン2は、特に糖質の摂り方を中心に考えます。

糖質を摂りすぎると 全身の老化 が進みやすくなります

糖質を摂れば AGEs を作るリスクが高まる

私たちの体内でさまざまな体の機能をコントロールしているのは酵素ですが、その酵素を作っている重要な成分はたんぱく質です。たんぱく質は立体的な三次元構造をしており、自由に動くことができるのですが、糖化によって間に糖が入るとくっつきあって動けなくなり、大切な機能を失ってしまいます。

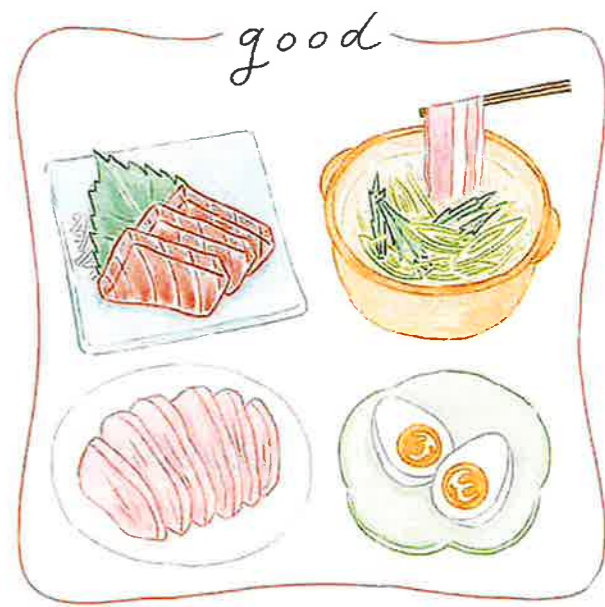
なはたらきが止まってしまいます。それによって細胞自体の機能も低下してしまいます。

糖質を摂れば摂るほどたんぱく質と結びついてAGEsを作るリスクが高くなり、全身の老化が進みやすくなります。糖質は本来、エネルギーを得るために欠かせない栄養素であり、生きている限り糖化は避けられない現象なのですが、必要以上に摂取して余った糖が血液中に増えることが指摘されています。因みに、糖尿病診断の指標であるヘモグロビンA1cは糖化現象を起こしたヘモグロビンの割合を示しています。

調理温度とAGEs (終末糖化産物)

加熱調理温度によってもAGEsは増加しますので、「焼く・揚げ」よりも「煮る・茹でる・蒸す」などの調理方法を選びましょう。

焼魚	300℃以上	>	煮魚	95℃	>	刺身	10℃
唐揚げ	180℃	>	蒸し鶏	90℃			
焼肉	300℃以上	>	しゃぶしゃぶ	95℃			
卵焼き	160℃	>	半熟ゆで卵	100℃			



糖化を防ぐために心がけたいこと

体内のAGEsを増やさないためには、次のような方法があります。第一に「空腹時血糖値を100mg/dl未満に維持すること」。少なくとも、お菓子やジュースといった甘いもの、穀類、芋類などの糖質が多い食材を控えるために、1日の中で糖質の摂取量をコントロールしましょう。早食いは血糖値を急上昇させ糖化を進めますので、1回の食事には20分以上、時間をかけてゆっくり食べることも大切です。

糖化の代表格は「焦がした茶色い食品」

たんぱく質と糖が結びついて、熱と乾燥という条件が加わるとAGEsを作る速度が早まります。AGEsは日常生活で口にするさまざまな食品に含まれていますが、揚げ物や焼き菓子のような熱を加えて焦がした茶色い食品。をイメージするとわかりやすいかもしれませんが。人気のホットケーキも、ほんのり焼けた小麦粉と卵、メープルシロップ、バターのうちいずれにもAGEsが多く含まれています。食品中のAGEsは7%程度が体に吸収されると考えられています。



満尾クリニック院長
満尾 正 先生

医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>

満尾先生に聞く

食事のできる 血糖コントロール vol. 8

糖分の摂り過ぎとホルモン

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に何う食事術のシーズン2は、特に糖質の摂り方を中心に考えます。

男性ホルモン低下に 糖の過剰摂取 が関係しています



WEBサイト
HEALTH CREATIONS



[DHEAを多く含む芋類]

自然薯／長いも／ヤムイモ
里いも／大和いも／菊いも／タロイモ

男性ホルモンの低下はメンタルや体力の低下にもつながるので、粘り気のある芋類は冷蔵庫に常備して定期的に摂取したいもの。

DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)という物質をご存じでしょうか。コレステロールを原料に副腎でつくられるホルモンの一種で、男性ホルモンや女性ホルモンのもとになるため「マザーホルモン」とも呼ばれています。DHEAは免疫力を高め、健康長寿の人はこの数値が高いことがわかっています。年齢とともに体内のホルモンレベルは、どうしても減少傾向にあります。

いつまでも元気に若々しく行動するためにDHEAをなるべく減らさないようにすることが大切です。

男性にも女性にも 男性ホルモンが不可欠

男性ホルモン、女性ホルモンと聞くと、生殖活動のためだけに必要なホルモンと考える人も多いようです。しかし、これらのホルモンはもともと日常での基本的な活動のた

めに重要なはたらきをしています。ひと言で言えば「行動するためのホルモン」が男性ホルモンです。動くために必要な筋肉、脳の意欲・決断などのはたらきを男性ホルモンが支えているのです。女性の体でも同じように男性ホルモンが活躍しています。しかし、女性は閉経後、男性ホルモンも女性ホルモンも低下してしまうため、骨粗しょう症になりやすくなるなど、さまざまな弊害が

起きます。

糖分の過剰摂取は 男性ホルモンの分泌を阻害

ストレスの多い現代社会では、特に男性ホルモンの分泌低下が進みやすいと言われています。ストレスに対抗するコルチゾールというホルモンを大量につくるため、同じ

コレステロールを原料としているDHEAのレベルが下がってしまうからです。

また、食生活の乱れも男性ホルモンの減少を助長する因子です。中でも糖分の摂取が関係していることがわかっており、砂糖を大量に使ったスイーツ類は男性ホルモンの分泌を阻害する代表格です。

DHEA

DHEA



筋肉をつくるのも男性ホルモンの力が関係しています。筋肉と脂肪は、もとの細胞(幹細胞)は同じなのですが、男性ホルモンの刺激を受けることでその細胞が「筋肉に変わらなくてはいけない」と判断し筋肉になります。その刺激がないと脂肪になつて太ってしまうのです。筋肉が

つきやすい男性が、メタボになつてブヨブヨしてきたら、それは男性ホルモンが低下している表れでもあります。糖分の過剰摂取はホルモンにも影響することを覚えて注意してください。

ビタミンD不足も 男性ホルモン減少の一因?

血液中のビタミンD濃度と男性ホルモンの値はリンクしており、ビタミンD濃度が低い人は男性ホルモン値も低い傾向にあります。因果関係ははっきりとはわかっていませんが、ビタミンDは男性ホルモンのはたらきをサポートしており、これが不足しているために男性ホルモンが減っている可能性も指摘されています。



満尾クリニック院長
満尾 正 先生

医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開院。この分野のバイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒット。
<https://www.drmitsuo.com/>



[健康長寿の食生活 7つの柱]

私たちの体の細胞は食べ物から栄養を取り入れ、一定の周期で新しい細胞に入れ替わっています。細胞が正常に働くために重要な役割を持つ栄養素をバランスよく摂ることが大切です。以下に挙げる「7つの柱」を軸に、健康を守る食生活を続けましょう。

1. 良質なたんぱく質
2. 良質なオイル(油)
3. 良質な炭水化物
4. 食物繊維
5. ビタミン・ミネラル
6. 発酵食品
7. ファイトケミカル(野菜など植物が持つ成分)

「2ウィークセレクション」での連載は今回で終了となります。ご愛読いただき、ありがとうございました。

満尾正先生監修による健康な食生活のための情報は、引き続きウェブサイトにて配信します。

<https://kenko.sl-creations.co.jp>



満尾クリニック院長
満尾 正 先生

医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>

免疫力アップの食事術
シーズン2

満尾先生に聞く
**食事のできる
血糖コントロール**
vol. 9

健康長寿のための食生活

私たちの健康をつくる源は食事です。ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に何う食事術のシーズン2は、特に糖質の摂り方を中心に考えます。

多種類の栄養素を
バランスよく摂取
することを忘れずに



本連載では、「糖質」に着目して、1日の糖質摂取量を200〜250g以内にすするマイルドな糖質制限をおすすめしてきました。ただし、健康な食生活のために最も重要なのはバランスです。極端な糖質制限はかえって体調をくずすリスクが高まりますので、やり過ぎは禁物です。

また、糖質を制限すれば必然的に食事の中でたんぱく質や脂質の占める割合が高くなりがちです。どちらかでも過剰に偏りすぎることは注意が必要ですが、糖質も脂質も過剰になれば体脂肪に

残ったブドウ糖が増え、高血糖になり、血管にストレスを与えます。脂質の摂り過ぎは血液中的中性脂肪と悪玉コレステロールを増加させ、一方で、善玉コレステロールを減らします。最終的には糖質も脂質も余分なものが体脂肪として溜まり、動脈硬化や肥満、糖尿病などの生活習慣病につながります。たんぱ

く質の摂り過ぎも、ホモシステイン(たんぱく質の代謝過程で生まれるアミノ酸の一種)の血中濃度が上がり、動脈硬化のリスクを高めることがわかっていきます。最近では、高脂肪と高果糖の組み合わせが糖尿病の原因の一つではないかという報告も見られます。特に「脂

肪の多い肉+果糖ブドウ糖液糖の入った甘い清涼飲料」といった現代社会で好まれていく組み合わせは、糖尿病になるリスクを増やしている可能性があるので覚えておきましょう。因みに、体についてしまった脂肪を減らすためには、もちろん摂取する糖質量を減らすことが絶対条件ですが、ビタミンB群の補充も重要なポイントです。特にビタミンB₂、B₆がないと脂肪を燃焼させることができませんので、減量時にはビ

タミンB群を補うと効果的です。また、野菜などに多く含まれるポリフェノールを積極的に補うことも脂肪のコントロールに役立つでしょう。健康長寿のための食生活の心得

「多種類の栄養素をバランスよく」という基本を踏まえたうえで、最後に健康に長生きするための食生活の心得をおさらいしておきましょう。空腹を感じたときに腹7分目の食事を摂ること「糖質の摂り過ぎに注意すること」。加えて、「糖質や脂質の種類を選ぶこと」「適量のたんぱく質を摂ること」「野菜・豆類・海藻類を摂ること」「発酵食品・食物繊維を毎日摂ること」なども重要です。いずれも昔から言われている一般的な食養生のように思えますが、現代生活においてはこれらが特に難しいからこそ、あえて心がけていたいただきたいのです。知識を持って、できそうなことから工夫すること、人生100年時代を元気に謳歌できる体と心を手に入れてください。