

Wine

ワイン ライフアンドスタイル

ワインのある豊かな暮らし

Life & Style

Spring 2006
No.6

特集 スペイン・ワイン

ワインの愉しみ

スペイン・ワイン生産地ガイド

リオハ・ワインの真実

シャンパーニュで乾杯

古代エジプトのワイン事情

健康・芸能

長寿のための30の原則

「名古屋をどり」にかける 西川右近さん

美しきポーランド
竹を撮る



エリカ・アンギャル

栄養学コンサルタント。"Gorgeous skin in 30 days"の著者。シドニー工科大学で鍼療法健康科学士を取得。オーストラリア伝統医学協会(ATMS)会員。

優雅に歳を重ねる

若さと長寿のための30の黄金ルール

誰でも歳をとることは避けられませんが、どのように歳を重ねていくかは自分で選ぶことができます。自然の持つ遺伝子というカードに負けてしまわないように、このゲームには対抗する戦い方というものがあり、それは私たちがどう生きるかということなのです。さまざまな研究によって、私たちがどれほど健康で長生きできるかを決定づける要素としては、生まれながらに受け継いだ遺伝子よりも、毎日の生活の中で何を食べ、どう暮らしているかということのほうがより重要であることがわかってきました。

体に良い食事をとり定期的に運動することには多くのアンチエイジングのメリットがあります。このような生き方は私たちに元気と活力を与え、免疫機能を高め、肌の若々しさを保ち、体重をコントロールし、また、加齢にともなう病気を予防してくれます。さらに、ストレスをコントロールし、前向きな姿勢、喜びにあふれた人生を導き、ずっと生き生きと暮らしていく処方を与えてくれることになるでしょう。ここでは若々しく長生きをするための30の黄金ルールをご紹介します。

1

もっと新鮮な野菜と果物を



健康と長寿のために食生活を改善するときが一番大切なことは、新鮮な果物と野菜をもっと摂取するように心がけることです。特にブルーベリーやホウレンソウなどのような色の濃いものがお勧めです。鮮やかな色彩は、強力な抗酸化作用を持つ植物性栄養素やその他の防護作用物質

がたっぷり詰まっていることを示しており、心疾患、脳梗塞やその他の加齢による疾病の根本的な原因となり得る、酸化による細胞のダメージを防いでくれます。

2

魚の摂取量を高める



鯖、鰹、鮭など冷たい海に生息する魚にはオメガ3脂肪酸が豊富に含まれていますが、この物質は健康

で長生きするためには欠かせないものです。継続中の研究ではありますが、オメガ3脂肪酸は循環器機能を高め、コレステロール値を下げ、血液をサラサラにして肌を若く保つだけでなく、気分も高めてくれるということがわかっています。また、炎症を抑え、心疾患とアルツハイマー病の危険因子を共に抑制してくれます。少なくとも週に3、4回は魚を食べるようにしましょう。

3

糖質の消費を減らす

糖質であふれた私たちの食生活は肥満、早期老化、虫歯やある種の慢性疾患、特に糖尿病の原因となります。精製された砂糖は究極の「エンブティー（空の）カロリー」で、糖

質とカロリーばかりでビタミンやミネラル、タンパク質はまったく含まれておらず、そればかりか体から必要不可欠な栄養素を奪うことにもなるのです。ですから少しずつでも食事に含まれる糖分量を減らしていきましょう。

4

「白い食品」をとらない



「白い食品」というのは白いパン、パスタ、白いご飯、ジャガイモ、クッキー、ケーキやその他の甘いものことです。このような食品の炭水化物・糖質は栄養分が少ない割に、血糖値とインスリン値を急激に上昇させます。ですから、「白い食品」の代わりに適量の複合糖質である全粒粉パン、玄米、全粒小麦のパスタなどを選ぶようにしましょう。これらは食物繊維が多いためゆっくりと消化されますし、栄養分も豊かです。

5

お薦めは緑茶



緑茶はどうかやら長寿の秘訣のひとつのようです。緑茶にはポリフェノールとしてよく知られる強力な抗酸化物質が含まれています。他にも、

緑茶に含まれる天然化合物の中にはEGCG(エピガロカテキン・ガレート)と呼ばれる物質があり、これは心疾患を防ぎ、特定のガンを予防する効果があります。また、研究によると、日常的に緑茶を飲む習慣のある人のほうが、この習慣のない人よりも頭脳明晰であるようです。

6

マーガリンや質の悪い脂肪の摂取を避ける

マーガリンにはトランス脂肪という危険な脂肪酸が含まれています。硬化油脂とも呼ばれるこの脂肪はクッキーやドーナツ、ポテトチップスやその他の加工食品にも使われている場合がありますが、研究によると、このトランス脂肪を多く摂取する人ほど心臓血管系の老化が早いのだそうです。マーガリンの代わりに、室温に戻したバター 250g と 1/2 カップのオリーブオイルを泡立て器などでよくかき混ぜて自家製ソフト・スプレッドを作りましょう。保存は冷蔵庫で。

7

健康と長寿のための飲みもの



健やかに長生きするためにワインを1杯。研究によると、一日にグラス1杯か2杯のアルコール摂取は、2型糖尿病、認知症、心疾患の発現のリスクを減らすことが示されています。なかでもワインは、抗酸化物質のポリフェノールやその他

8

水分補給を



レスベラトロールなどの物質を含んでいるため特に有益です。レスベラトロールは赤葡萄、白葡萄両方の皮の部分に含まれていますが、その量は赤葡萄のほうが10倍も多いことがわかっています。

人間の体が最適に機能するためには水が必要です。消化、吸収、栄養素の運搬というすべての機能は水分によって可能となるのです。体温調節の補助も、また、毒素を希釈、排出するためにも水は不可欠なものです。1日にグラス6杯から8杯以上の水(水道水は避け、ミネラルウォーターや浄水、天然水)を飲みましょう。運動をする方はもっと必要です。櫛型に切ったレモンやライム、オレンジ、またはクランベリー・ジュースをほんの少し風味付けに足してもよいでしょう。

9

良質な脂質をもっと

必須脂肪酸(EFA)やその他の良質な脂質は、体の代謝作用、血圧、心拍数、燃焼、生殖機能などを調整する酵素やホルモンをつくり出すためにたいへん重要な役割を演じています。また、体をつくっているひとつひとつの細胞膜の主要成分でもあります。質の高い脂質としては一価不飽和脂肪酸(オリーブオイル、キャノーラオイル、オリーブ、生のナッツ、アボカドなどに含まれています)

と魚類から摂取できる脂質が挙げられます。必須脂肪酸は血液中のHDL(善玉)コレステロールのレベルを保ちながらも総コレステロール値を下げる手助けをしてくれます。

10

緑の食品



毎日の食事に、例えば大麦若葉、クロレラ、スピルリナや緑色の葉もの野菜など「緑色の食べもの」を含めるようにしましょう。緑色の食品は抗酸化物質や葉緑素などの私たちの健康に役立つ物質に富んでいます。また、脂肪分の多い動物性タンパク質(牛肉など)の代わりに大豆製品をもっと食べるようにしましょう。研究でも豆腐や納豆などの大豆製品が心疾患、特定のガン、骨粗しょう症のリスクを減らすものとして推奨されています。

11

オリーブオイル

地中海式ダイエットが健康で長生きを促進するという根拠には、オリーブオイルの果たす役割が少なくありません。オリーブオイルは一価不飽和脂肪オレイン酸という、コレステロールを下げ、肌や関節を健康に保つ手助けをしてくれる成分を豊富に含んでいるのです。また、オリーブオイルはビタミンEと抗酸化物質ポリフェノールの宝庫でもあります。その上心疾患と脳梗塞の別の危険因子でもある血圧を下げる手助けもしてくれます。

12

ナッツに夢中



ある意味、リスは正解を知っていたといってもよいでしょう。ナッツ類にはビタミンB群、ビタミンE、葉酸、また亜鉛、マグネシウム、鉄、カリウム、セレン、カルシウムなどのミネラル類、抗酸化物質の植物性栄養素、いくつもの効果で心疾患を防ぐ健康的な一価不飽和脂肪酸など、心臓病を予防する物質がたっぷり詰まっています。最も健康に良いナッツを選ぶなら、生のアーモンド、クルミ、ピスタチオ、ピーカンナッツ、ヘーゼルナッツなどがおすすめです。

13

ジャンクフードを減らし加工食品を抑える

このような食品は炎症反応を促進する油脂とトランス脂肪でいっぱい、これは多くの健康障害の原因となり得るものです。また、加工食品のほとんどには糖質、添加物、保存料、色素剤、人工着色料などが使われています。毎日の食事にはできるだけ新鮮な自然食品を最も自然な状態で取り入れるようにしたいものです。

14

毎日アクティブに過ごす

運動は長生きには必須のものです。研究によれば明白な効果(体脂肪の減少、エネルギーの増加、肺活

量の向上、疾病の予防)以外にも、ウエート・トレーニングと有酸素運動は、ヒト成長ホルモン(HGH)などの主要なアンチ・エイジング・ホルモンの分泌の誘引となる事がわかっています。さらに、定期的に運動をしている人は認識衰退を経験しにくく、アルツハイマー病のリスクも低いのです。30分から40分程度の運動を一週間のうち3~4回することを目標にしましょう。初めはゆっくりと行い、だんだん持久力をつけていきましょう。



15

筋力をつける

運動の日課に何らかの形でウエート・トレーニングを取り入れてみましょう。筋力の増強は代謝の向上を意味し、これにより脂肪を減らし、関連する疾病にかかりにくい体をつくってくれます。ウエート・トレーニングは中高年のQOL:クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を向上させ、骨密度の増加を導くことが研究でも明らかにされています。

16

ヨガに挑戦

ヨガには、若々しい体を保ち、またストレスを減らし、関節の柔軟性も高めてくれるという利点があります。それぞれのポーズに健康効果があり、例えば腹部をひねることは内臓のマッサージとなり、瞑想と深い呼吸は不安を取り除いてくれます。ひとつひとつの動きによって血液の

循環が良くなり、筋肉の効果的な使用によって体全体が整えられるのです。姿勢も良くなります。

17 ストレスに対処する

長期にわたるストレス、または強いストレスは、自然の加齢進行を加速させてしまいます。コルチゾールというストレスホルモンは脳内の記憶や感情をつかさどるニューロンに直接害を与えるのです。また、慢性的なストレスやストレスの認識はテロメアの長さを著しく短縮します。テロメアとは細胞内の染色体末端部の構造で、その長さによって細胞老化の進度を知ることができます。テロメアが短いほど細胞の分裂寿命が短いということになり、つまり私たちの体も早く老化することになるのです。

18 防御

日中の強い日差し、喫煙、環境化学物質、汚染をできるだけ避けましょう。これらはすべてフリー・ラジカル（活性酸素）によるダメージを増やし、抗酸化物質のレベルを激減させ、老化を早めます。人間にとって太陽光は、ビタミンDの生成と睡眠覚醒サイクルの調整、それに気分が良いと感じる要素としてなくてはならないものですが、過剰になると特に肌にとっては破壊と老化をもたらす最悪の敵となります。

19 前向きに

楽観的な人は悲観主義者に比べて、より健康で幸せな人生を楽しんでいるというのは研究でも明らかにされていることです。楽観主義になるには、何事に対しても否定的にならず、前向きに積極的に考える習慣



をつけることが大切です。建設的な態度で過ごすことは欲求不満もストレスも減らしてくれます。

20 禁煙

タバコを吸う方は、健康のため、また若々しい外見のために、何よりもまず禁煙すべきです。タバコ中毒は予防可能な病気の最大の要因となり、実際多くのガン、心疾患の最大の原因でもあります。自分でタバコを吸わなくても、受動喫煙は循環器、呼吸器疾患のリスクを高めます。

21 脳の運動

精神的な刺激は、歳とともに衰えていく注意能力を高め、思考過程のスピードを速め、柔軟性を増してくれます。幅広い範囲の活動に参加して、新しいことにもどんどん挑戦していきましょう。さまざまな分野の本を読み、チェスやトランプ、コンピューター・ゲーム、ジグソー・パズルなどをしましょう。前日や前々日の出来事、あるいは食事の献立などを思い出す訓練をしたり、絵や陶芸を習うのもよいし、楽器の演奏や語学を習うのもよいことです。美術館などの講義に参加するのも楽しいでしょうし、パソコンを使いこなせるように習ってみるのも面白いかもしれません。重要なのは、どんなことでも、いつもの考え方や日常とは違うことに挑戦し、刺激を受け続けるということです。

22 笑い



英語の諺に「笑いは最良の薬」というものがありますが、心臓を守り健康を保つという観点からもこれはまったく正しいといえるでしょう。研究によると、心疾患を患う人は、同年代の健康な人に比べてさまざまな状況において40%も笑う事が少ないという結果が出ています。笑いはまた、バクテリアやウイルスに対抗する唾液中の分泌型免疫グロブリンA (s-IgA) を分泌する能力を高めることもわかっています。その他、研究者によって、食事中に笑うことが血糖の急激な上昇を防ぎ、これにより肥満や2型糖尿病が抑えられることも発見されています。

23 社会との強い絆をつくる

人生に目的を持ち、家族や友人との関係を強め、地域活動に携わり、達成感を持つこと。これらすべては健やかに歳を重ねていく上でとても重要なことです。多くの研究によって、社会的相互作用が精神的に活力を与えることが確認されていますし、最近の研究では社会的交流が多いほど生活の満足感が高いことが明らかになりました。友人との付き合いを大切に、さらに新しい友もつくりましょう。社会とのつながりは憂鬱な気分を撃退してくれますし、体の免疫システムを強化し感染症にかかりにくくしてくれます。

24

趣味を持つ

良い刺激となる活動に没頭することが寿命を延ばすこともあるようです。ダンスやテニスなど、また新しい言語を習ってみるのもよいでしょう。目標を持って、日々の生活の体制を作っている人は長生きです。目的を設定しましょう。地域で技術を活かし、情熱を傾けてボランティアをするのも素晴らしいことです。ただお金を寄付するというのではなく、誰かの役に立つこと。実際に個人的に取り組むことで初めて健康効果が導き出されるのです。

25

シンプルな生活を送り 自然を楽しむ



自然に親しむ時間をつくりましょう。山にハイキングに行ったり、夕日を眺めたり、近くの公園まで朝の散歩をしたりしましょう。ゆっくり進むことを学んでください。慌しく混乱の中で生活することが多い私たちですが、実際はそんな興奮からより、ゆっくりとした暮らしからのほうが得るものが大きいのです。時には「ノー」と言うことを学び、誰かに任せましょう。すると時間ができ、ストレスを減らすこともできます。

26

歯磨きとデンタル・フロス

前歯だけでなく、すべての歯間をデンタル・フロスできれいにしま

しょう。少なくとも一日一回は行って下さい。これ以外に、歯の間に溜まって口臭や歯の黄変、虫歯の原因となるバクテリア（歯垢）をきれいにする方法はありません。デンタル・フロスは、心臓を弱らせる原因ともなる歯周病（歯肉炎）も防ぐことができます。歯間に集まるある種のバクテリアは血流に入り込み、血管にも歯垢のような物質をつくりだすのです。

27

よく眠ること

成長ホルモンやその他メラトニンのようなホルモンは、夜間にその大部分が作られます。そして肌の細胞再生が最も活発に行われるのも私たちが眠っている間なのです。また、深い眠りについているときは、体が修復の状態になっていて、毒素が取り除かれ、免疫システムが活発になってホルモンが働き出す時間なのです。睡眠時間を減らすということは、免疫システムのつくり出す感染に抵抗する抗体が少なくなることで、病気にかかりやすくなるのです。研究では、慢性的な睡眠不足は糖尿病、高血圧、肥満の悪化を加速することが分かっています。ですから毎晩7時間から8時間の質の高い睡眠をとることを目標にしましょう。

28

定期的に休暇を

夜10時11時まで、時には深夜1時までと働いても、効率は上がりません。実際には逆効果です。余暇を最高に楽しんでいる成人の方が認知症にかかる危険性が38%も低いというのは、研究者によって発見されたたいへん興味深い事実です。日本人の半数以上は有給休暇を消

化できていません。ひと休みして充電しなおすことは、体にも心にも必要です。

29

ペットを飼う



犬や猫やその他のペットは人生をより豊かにしてくれます。無条件の愛はかけがえのないもので、研究によっても、例えば犬をほんの数分間かわいがるだけでも、セロトニンとオキシトシンという、ストレスと戦い幸福度を上げる二つの物質の分泌が急上昇することがわかっています。

30

深呼吸



他の筋肉と同じように、横隔膜と胸腔も使わないでいると年とともに硬くなってしまいます。深呼吸をするには、息を吸い込んだときにお腹が風船のように膨らむように、腹式呼吸をして下さい。そして息を吐く時にはまず横隔膜を収縮させ、次に胸郭、その次に胸です。深い呼吸をすることで、タバコを吸わない人なら70歳でも35歳相当の肺を保つことができるでしょう。 ■