



the art of  
**growing young**<sup>®</sup>

2013年11月/12月

# ビタミンD量の 低下と身体

ページ 16

日々の暮らしに  
バランスを

ページ 12

食事と運動で  
代謝アップ

ページ 14

想像力豊かな子供の1日を  
支えるには

ページ 28





# 目次

- 4 編集後記
- 5 最新ニュース
- 6 フィットネス  
自宅でエクササイズ
- 12 ライフスタイル  
日々の暮らしにバランスを
- 14 栄養  
食事と運動で代謝アップ
- 20 ハーブとサプリメント  
ゴトゥコラ
- 22 家族の健康  
罪悪感なしに休暇を楽しむには
- 24 ペットがもたらす健康上の利点
- 26 健康的に歳を重ねる
- 28 想像力豊かな子供の1日を支えるには
- 31 専門家への質問



## 特集記事

- 8 遺伝子の保護と再生
- 16 ビタミンD量の低下と身体



# 自分自身への贈り物



大切なパートナーに喜んでもらえるものを探したり、子供たちと一緒にお気に入りのクッキーを焼いたり、気持ちを寄付というかたちで表したりと、それぞれの方法で誰かの役に立つのはすばらしいことです。

今年も冬休みが迫ってきました。家族や友人とともに、幸せで心温まる賑やかなひと時を過ごすことを楽しみにしている人もいれば、この時期ならではのストレスや争いの予感に憂鬱な気分になっている人もいるでしょう。今は冬休みを心待ちにしている人でも、年末年始の行事や集まりが続くうちに、いつしかうんざりしている自分に気付くことさえあるかも知れません。

クリスマスのプレゼント選びも悩みどころですが、そんな今だからこそ、他の誰のためでもない、自分自身への贈り物について考えてみてはいかがでしょうか。

新しい機器や華やかな洋服など、欲しいものは人それぞれですが、私は、自分自身に贈る最高のプレゼントは「セルフケア」だと思っています。特にこの時期、自分の心身を労わることは非常に有意義です。週に1回、読書なり入浴なり、ゆっくりと一人の時間を満喫するもよし。仕事を早めに切り上げて、ヨガの教室やジムで汗を流して帰るもよし。帰り道にちょっとした散歩をして家に向かうだけでも、ストレス解消に役立ちます。友達を誘って、一緒にスポーツを楽しみながら、カロリーとストレスを燃焼するのも一案です。いろんな方法を考えてみることをおすすめします。

私は他者のニーズを排除した利己主義を推奨しているわけではありません。年末年始は身近にいる人々にとって必要なことを考えるよい機会でもあります。大切なパートナーに喜んでもらえるものを探したり、子供たちと一緒にお気に入りのクッキーを焼いたり、気持ちを寄付というかたちで表したりと、それぞれの方法で誰かの役に立つのはすばらしいことです。ただ、そんな中で、自分をおろそかにして見失うことのないようにしていただきたいのです。

より幸せで健やかな暮らしにつながることであれば何でも構いません。ぜひ、心身のケアに役立つ何かを見つけて、自分への贈り物にして下さい。

それでは皆様、よいお年を。

*Dwight L. McKelvey*

## ストレッチをすることは気持ちの良いもの

難易度の高いヨガのポーズでも、ランニング後の簡単なストレッチでも、体を伸ばすことはとても気持ちの良いものです。このほど、なぜ体を伸ばすことがこんなに気持ち良いのかを探る研究が行われました。この結果によると、筋肉や関節を伸ばすことにより、気分を向上させ不安感を抑える働きのある神経伝達物質、ガンマアミノ酪酸 (GABA) が脳内で増加するということです。気分が落ち込みがちな冬の間こそ、定期的にストレッチ運動をしてポジティブな気持ちを保ちましょう。



## 長生きをする

長生きをするために、もっと笑顔になりましょう。数百人のアルバムを比較した研究において、笑顔の多い人ほど長生きする傾向があることがわかりました。微笑むことが健康にどのように作用するのかは定かではありませんが、心が体に様々な形で影響することは何年も前から知られています。このことから人生においてポジティブな気持ちを保つことがどれだけ大切かが分かります。



## ナッツ類にはエネルギー源が

毎日ひと握りのナッツを食べれば、動脈にプラークができるのを防ぐ効果があるようです。ナッツ類にはエネルギー源となるタンパク質と一価不飽和脂肪が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉量を増やし、エネルギーを持続させます。一方、一価不飽和脂肪は動脈をきれいにする働きがあります。午後にひと握りのナッツを食べれば、気だるい時間を乗り越えられるだけでなく、心血管の健康維持にもつながるというわけです。



## ダークチョコレート

甘いおやつをほんの少しだけ取り入れて、若々しく元気に過ごしましょう。カカオ70%以上のダークチョコレートをおやつに食べると、ドーパミンの放出が刺激されて気分が向上するという研究結果が出ました。チョコレートには血管を若く健康に保つ効果のあるフラボノイドも含まれています。その効果はダークチョコレートなら60gほどで期待できますが、チョコバーによく使われているミルクチョコレートではここまでの効果はありません。チョコバーを丸々1本食べる前にぜひこの話を思い出して下さい。

## 独り言

独り言をつぶやいているところを見られて恥ずかしい思いをしたことはありませんか。安心して下さい。最近の研究で大学生に数学の問題を解かせたところ、解き方を口に出しながら取り組んだ学生は黙って取り組んだ学生よりも早く正確に問題を解くことができたのだそうです。図や絵を描きながら解いた学生もそうでない学生よりよい結果を出しました。つまり、口に出したり図を書いたりすることは脳の働きを促進し、問題解決能力を高める可能性があるのです。





# フィットネス



# 自宅でエクササイズ

現代人にとっては、定期的な運動をしたくても、まず時間を確保することが容易ではありません。特に年末年始ともなると、日が短いうえに氷点下になるほど気温が下がったりと、困難な条件が加わります。冬の間が増えた体重は春が来たら運動して落とせばいい、あるいは、寒すぎて外に出る気がしない、と思っている方は、自宅でできるエクササイズを検討してみませんか。外は雪でも、カロリーを燃焼し、体形を維持しつつ明るい気分になる運動を屋内ですることは可能です。

たいていの家にはコンピューターやテレビが複数ある時代ですから、エクササイズの番組やDVD、ダウンロードできる動画など、屋内でアクティブに過ごすアイデアを活用しない手はありません。毎日同じことのくり返しだと飽きてしまいますが、その点でもデジタル時代の私たちは恵まれています。インターネットで少し検索するだけで、有酸素運動、ダンスのレッスン、ヨガなど幅広いタイプの動画が見つかります。ラップトップ1台とちょっとしたスペースがあれば、充分なのです。

季節に関わりなく、運動の習慣を維持するうえで大切なことは、自分が楽しいと感じられるものを選ぶことです。せっかく始めても楽しいと思えないようであれば、長続きする確率は低くなってしまいます。無料で利用できる図書館のDVDやインターネットをチェックすれば、たくさんある中からきつと自分に合ったものを探すぐることができるはずで。

テレビやモニターの画面に向かって運動するのは苦手、という方には、他の運動方法がよいでしょう。拳手跳躍、腕立て伏せ、腹筋、屈伸など、昔ながらの古典的な方法ではありますが、体を鍛える運動として確立されたエクササイズはたくさんあります。また、この手の運動は場所をとらず簡単にできるので、空間が限られている場合にも適しています。

タイプの異なる反復運動を複数組み合わせると、より効果的な運動ができます。例えば、拳手跳躍10回、スクワット10回、腕立て5回、足上げ

10回、腹筋10回を1セットとし、各セット数秒間隔で4～5セットも行えば、ジムに劣らないくらいの運動になります。

自宅やマンションに階段があるなら、階段昇降に利用しましょう。足の筋肉を引き締め、カロリーを燃焼するよい運動になります。ただし、他に階段を使っている人がいる時には注意が必要です。

屋内で楽しく体を動かす方法としては、ダンスもお勧めです。単独でも、パートナーと一緒に構いません。ラジオをつけて音楽に合わせて20～30分踊るだけで、体を引き締め、カロリーを燃焼し、気分を明るくする有酸素運動ができます。自宅で十分に練習したら、ダンスホールやパーティーに出かけ、仲間と楽しくシェイプアップをするのもよいでしょう。

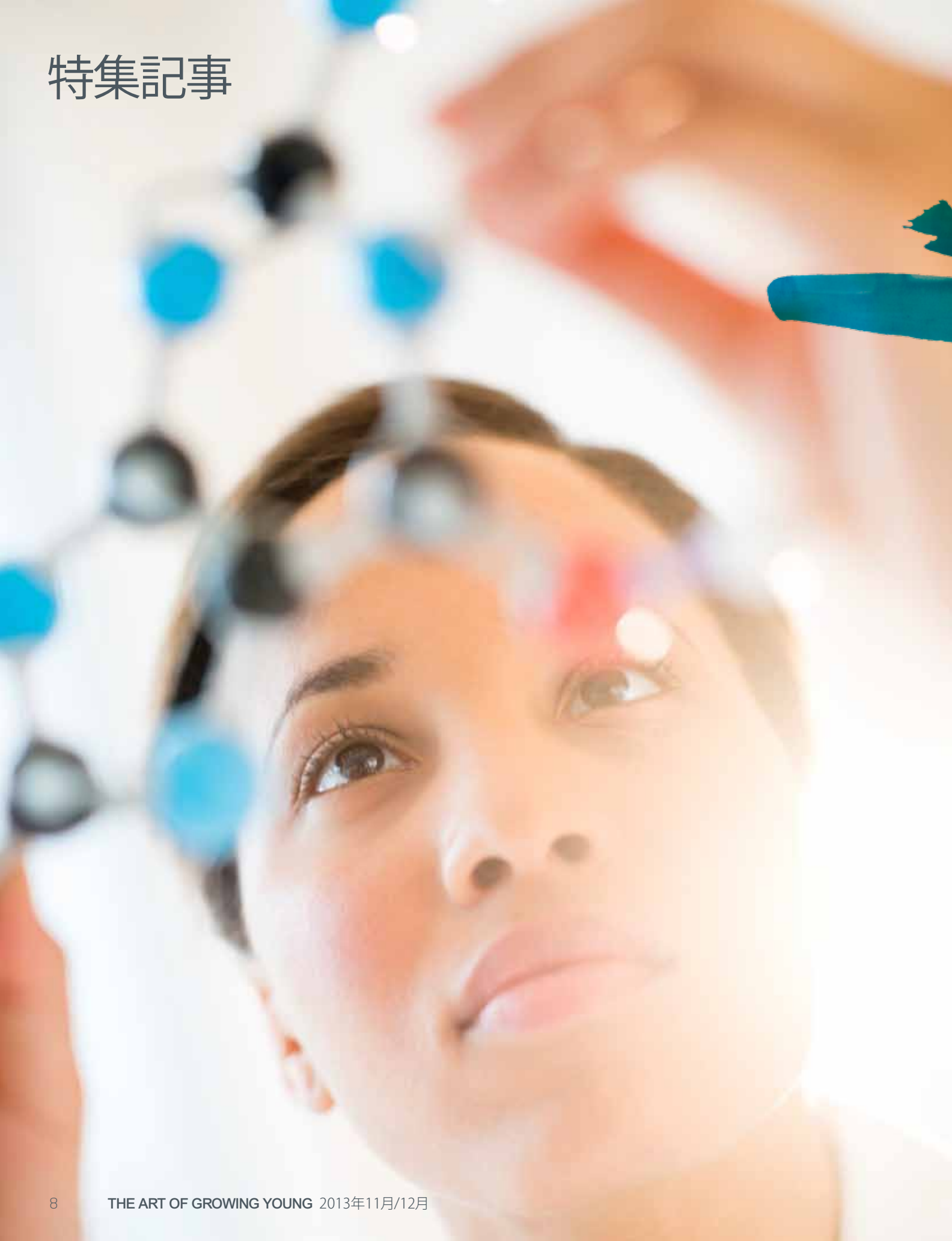
跳び縄やダンベルは比較的安価で入手しやすく、自宅で効率的に運動したい方に向いています。高価な道具やマシンをわざわざ買う必要はありません。ちょっとした工夫や発想の転換で、ニーズにぴったりの運動ができます。例えば、缶詰や水を入れたペットボトルはちょうどよいウエイトになります。丈夫なイスやテーブルはストレッチに使えますし、電話帳でさえステップの代替品として活用できます。身の回りにあるものを利用してどんなことができるか、考えてみるのも楽しいものです。

エクササイズは健康に欠かせない多くの利点をもたらしてくれます。座りっぱなしのライフス

スタイルを正当化できる言い訳などありません。世界保健機構の発表によると、中程度の運動を1日30分、ほぼ毎日行うだけで、心臓病のリスクを下げたり、骨盤骨折を防いだり、痛みを緩和したり、さらには暴力や薬物乱用のような問題行動に巻き込まれないよう子供たちを守ったりできるということです。定期的な運動は年齢を問わずすべての人に有益なのです。冬だからといって活動を停止している場合ではありません。家でクリエイティブかつアクティブな過ごし方を心がけていれば、予想をはるかに超えるメリットを享受できることでしょ。●



# 特集記事





# 遺伝子の保護と再生

DNAとは具体的にどういうもので、どのように私たちの体を作っているのかを簡単に説明する方法はありません。高校の教師が生徒たちに分かりやすく説明しようとするなら、DNAとは親から受け継ぐ遺伝物質で自分では何のコントロールもできないものだ、といった表現になるでしょう。その結果、与えられたらそのまま受け入れるしかないのだと受け止められるわけです。

残念ながら、高校卒業後にDNAについて深く学ぶ人はごくわずかです。ですからたいいてい人はDNAについて高校レベルの知識しかないのですが、事実はこの説明よりずっと複雑です。一説によると、遺伝子構造で不変なのは15%にすぎず、残りは何らかの外的要因の影響で変わる可能性があると考えられています。健康的な食生活、定期的な運動、ポジティブな考え方、意義のある人間関係、ストレスを発散するアクティビティなど、ライフスタイルも細胞レベルで私たちの体を大きく変える要因となりうるのです。

人間の体には約100兆個の細胞があり、そのひとつひとつがDNAを格納しています。幹細胞も同じです。体中の様々な組織に含まれている体性幹細胞は組織を再生する役割を果たしています。体には、傷ついた細胞を治し、死んでしまった細胞を補充して組織を再生する仕組みが備わっているのです。幹細胞は他の一般的な細胞と異なり、自己複製能と多分化能という能力を持っています。自己複製能とは未分化性を維持したまま細胞分裂を繰り返す能力を指します。多分化能とは様々な細胞に分化する能力です。

それぞれの幹細胞に含まれるDNAはその細胞の働きを司っています。重要な役割を担う幹細胞ですから、そのDNAを守ることも

極めて重要です。人間の体は自己治癒力に長けており、DNAを守るための特別なメカニズム、テロメアが備わっています。

テロメアとは染色体(DNAの束)の末端部にある構造で、染色体同士がくっついてしまったり末端部からDNA配列の重要な塩基対が失われてしまったりしないように保護する役割を担っています。テロメアは細胞が分裂するたびに少しずつ失われていきます。テロメアが短くなりすぎるとその染色体はもう複製ができなくなります。この時点で細胞は「老化」し、死んでいきます。

テロメアは靴紐の先のプラスチック部分に例えられることがあります。どんな場所を歩いてもどんなスピードで走っても、靴紐がしっかり結ばれていれば靴が脱げることはありません。そして靴紐の先のプラスチック部分がしっかりしていれば靴紐がばらけてしまうこともありません。しかし、その部分が古くなって取れてしまうと靴紐自体がほぐれてポロポロになってしまいます。テロメアが細胞、そして体全体に果たす役割はこのプラスチック部分に大変よく似ています。しかし違いはあります。靴紐のプラスチック部分とは異なり、様々な細胞の源である幹細胞のテロメアは再生が可能で、私たちはその再生を手助けすることができるのです。靴紐を買

い替えるように体を買替えることはできないため、健康と長生きのためにはテロメアを大切にすることが欠かせません。

人間の体はいろいろな方法でテロメアを補充していますが、最先端の研究ではストレスの多い生活をしているとテロメアが早く短縮され、結果的に老化現象が早く表れるという結果が出ています。

仕事、家庭の問題、人間関係、ショッキングな出来事、ダイエット、アルコールの飲み過ぎ、喫煙、金銭問題、運動不足など、ストレスの元となる要素は暮らしの中にたくさんあります。ストレス管理がこれまで考えられていた以上に重要なことが分かります。

ジムで運動する、ソファに座って静かに音楽を聴く、あるいは瞑想やバイオフィードバックなど、ストレスを和らげる方法はいくつもあります。どんなものであれ、ストレスを発散して前よりも落ち着いた気分になれるのであれば有効です。こうした方法はないという絶対的な方法はありません。大切なのは、好きで続けられる自分のライフスタイルに合ったものであることです。

一方、誰にでもおすすめできるストレス管理法もあります。例えば、新鮮な果物や野菜を

# プロアンセノルズ® 100

酸化ストレスから身を守るために!◇



プロアンセノルズは、50年に及ぶ研究をもとに編み出された本物の抗酸化物質をたっぷりと含む高品質のサプリメントです。

主成分の「リアルOPCs」は、ブドウの種子と南仏に自生する特定の品種のマツの樹皮から抽出されています。

◇これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。



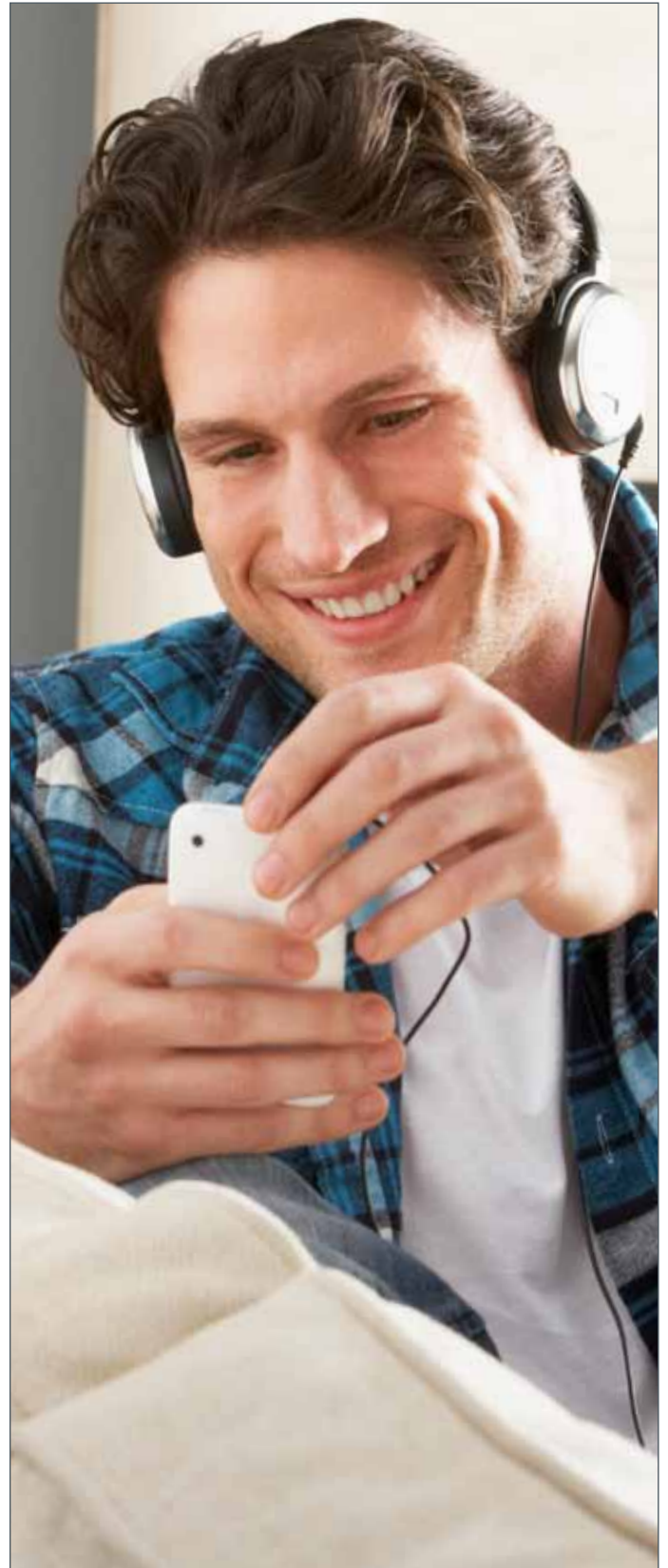
ふんだんに取り入れた健康的な食生活は、ストレスと戦うために必要な栄養と抗酸化物質を間違いなく供給してくれます。ストレスの多い一日を乗り越え、さらにエクササイズに出かけるエネルギーも与えてくれるでしょう。

細胞が分裂するとき、染色体を守るテロメアの一部が必ず失われます。失われたテロメアをいくらか回復させることは可能ではありますが、いずれは短くなりすぎて染色体の複製能力が失われます。これが細胞が老化し死に至るプロセスです。細胞が死ぬなど恐ろしいことのように思えますが、どの細胞にもおこる自然なプロセスなのです。


ジムで運動する、ソファに座って静かに音楽を聴く、あるいは瞑想やバイオフィードバックなど、ストレスを和らげる方法はいくつもあります。どんなものであれ、ストレスを発散して前よりも落ち着いた気分になれるのであれば有効です。

幹細胞のテロメアは再生可能で、普通の細胞においても特殊な状況下ではある程度可能です。これは手巻き式の時計に例えるとわかりやすいでしょう。時計のゼンマイを巻いておけば、正確に時を刻み続けますが、巻き忘れるとだんだん遅れるようになりいずれ針が止まってしまいます。時計のゼンマイを巻くように、人間の体はテロメラーゼという酵素によって染色体をダメージから守っています。テロメラーゼは細胞分裂で短くなったテロメアをまた伸ばす働きがあり、ゼンマイの巻かれた時計のようにテロメアはその役割を担い続けるのです。

健康的に年を重ねることを考えるうえで、体内でもテロメアとDNA、そして幹細胞の関わり合いは最も重要な関係のひとつと言えます。これらの相互関係についてはまだ分からないことがたくさんありますが、体にたっぷり栄養を与えストレスを和らげるアクティビティをして過ごせば、細胞レベルで健康的に年を重ねる手助けとなることは科学者たちも認めています。先進科学においてはテロメアをどうやって保護し、さらにはどうやって伸ばすのかまでをテーマにした研究が着実に進んでいます。その成果を役立てるべく、適切な食生活とライフスタイル、栄養補給で身体を守りましょう。●



# ライフスタイル

A close-up photograph of a woman with dark hair pulled back, wearing a light blue striped shirt. She is smiling and looking down at an open book she is holding. The background is softly blurred, showing what appears to be a lamp and some indoor plants.

例えば、木曜の夜に30分、静かに読書をする  
と決めたなら、確実に実行するのです。他の用事  
を優先させてはいけません。スケジュールの一  
環としてきちんとかなす、それが大事です。



# 日々の暮らしにバランスを

仕事、家庭、友人との付き合い、そして自分自身のための時間をほどよく確保できる、そんなバランスのよい暮らしをしたいと思いませんか。私たちは日常で様々な場面を経験します。その場で求められることも違えば、その経験からしか得られないものもそれぞれです。ただ共通するのは、ある方面に偏ってしまうと、他が犠牲になってしまうということです。ストレスがたまって毎日時間が足りないと思えないうであれば、現状を見直して日々の暮らしにバランスを取り戻す努力をしたほうがよいかも知れません。

バランスの悪い生活の主な問題点はストレス過剰です。ストレスはあらゆる健康問題に関する重要な因子として知られています。さらに、ストレスが増えるほどストレスはたまりやすく、バランスは崩れやすくなっていきます。どこかで調整する方法を見つけないと、手に負えない状態になってしまうでしょう。

バランスを取り戻すためにまず最初にやるべきことは、1週間の生活がどのようなものであったかを把握することです。何をすると疲労感や倦怠感に陥るのか、どんなことに時間をかけているのか、元気になる、幸せな気分にしてくれる物事とは何か、よく見極めるのです。パターンが把握できたら、次のステップに進みましょう。簡単にはいかないかも知れませんが、取捨選択をします。職場の人間関係であれ、友達付き合いであれ、お誘いがあれば応じるほうがよい印象を持ってもらいやすいのは確かですが、時と場合によっては断ってもよいものがあるはずです。特に自分にとってストレスとなるような用件や人間関係は手離す決心をしてみましょう。

予定を減らすと、その分リラックスして過ごす時間をつくることができます。自分ひとりに限らず家族の生活のバランスを考えるなら、オンラインカレンダーを共有して予定を管理するのが便利です。自分自身のために費やせる時間を確保することも忘れないようにしましょう。会議や集まり、買い物、通院など、日々様々な用事がありますが、リラックスできる時間を予めスケジュールに組み入れておくのがポイントです。そして、その時間を他のことで潰さないようにして下さい。例えば、木曜の夜に30分、静かに読書

をすると決めたなら、確実に実行するのです。他の用事を優先させてはいけません。スケジュールの一環としてきちんとこなす、それが大事です。わざわざ時間を割いてでも心から寛げるひと時を過ごすことで、他の予定もしっかりこなそうという意欲が湧いてくるはずです。

友人や家族と過ごすための時間もスケジュールに組み入れておくのが有益です。これにも、共有できるカレンダーが活用できます。きちんと書き留めておかないと、ランチを一緒に食べに行く、映画を見に行くといったちょっとした約束事をすっかり忘れてしまうことがあります。バランスのとれた暮らしをするには、交友関係も大切にする必要があります。

ストレスの多い現代人にとって、幅広い種類の野菜と果物は体を守る強い味方です。忙しい毎日を乗り切るために、体によいタイプのエネルギーも摂取しなければなりません。複合炭水化物と良質のタンパク質は、ストレス満載の一日を乗り越えるだけでなく、帰宅してからも子供と遊べるだけのエネルギーを供給してくれます。

日々の暮らしにバランスを取り戻すには、新しい視点に立ってみるのも有効です。何か思ったようにいかないことがあった時や、他の何かのために本当にやりたいことができない状態を受け入れがたく感じる時は、少し立ち止まって、すでに自分の手の中にある物事について感謝をするよう努めてみて下さい。世界には、その日食べるものにも事欠く人や、生活に必要なだけの稼ぎがない人、今日寝る場所さえ分からない暮らしをしている人がたくさんいます。あらゆる困難に直面している人々のことを思えば、欲

しいものを買うにはお金が足りないという不満など、取るに足りないものを感じられるはずで、幸せをもたらしてくれた成功体験など、既にあるもののありがたみを忘れないようにしましょう。

最後になりましたが、仕事とプライベートの線引きは大切です。スマートフォンが普及し、いつでもどこでもインターネットに接続できるようになった今、ずるずると仕事をひきずっている人は少なくありません。自分に(可能なら上司にも)対して、オフィスを出たら仕事の電話はとらない、メールもしない、というルールを徹底すれば、家族や友人はきっと喜んでくれます。オフの時間を満喫して仕事に戻れば生産性が高まり、上司にとっても嬉しい成果を出せることでしょう。

確かな変化を実感するのに、大掛かりなことをする必要はありません。週に1度は早く帰宅する、というような、確実に達成できる目標から始めてみましょう。たったそれだけのことでモチベーションが上がり、暮らしのあらゆる面でバランスがととのっててくるのが分かるはずです。●

## 多忙な毎日にバランスを取り戻す5つのポイント

1. リラックスするための時間を予めスケジュールに組み入れておく
2. ストレスの元を遠ざける
3. 新しい視点に立ってみる
4. 現実的な目標を設定する
5. 健康的な食生活をする

# 榮養





# 食事と運動で代謝アップ

ダイエットやエクササイズに関する話になると必ず登場するのが「代謝」という言葉です。よく耳にする言葉ですが、本当に理解できている人は多くありません。代謝の定義を聞かれたら、あなたはきちんと答えられるでしょうか。

代謝とは生命を維持するために体内で行われている一連の化学反応プロセスを指しています。体がこれらのプロセスを続けるためにはエネルギーが必要で、体はカロリーを燃焼することでエネルギーを供給しています。何もしないでじっとしているときにも、体はこうした機能を維持するためにエネルギーを必要としています。この最低限必要なカロリーの量を基礎代謝量と言います。

耳慣れない言葉かも知れませんが、ごく単純に、代謝量とは体が機能するために必要なエネルギー(カロリー)の量だと考えてよいでしょう。活動的な人ほど多くのエネルギーを必要とします。アクティブなライフスタイルは体の維持により多くのカロリーを必要とするわけです。逆に言うと、活動的でないライフスタイルなら必要なカロリーも少なくなります。そして必要以上のカロリーを摂取すれば、余分なエネルギーは脂肪として蓄積されます。

遺伝的な体質や性別など、個人の代謝量は様々な因子の影響を受けます。幸いなことに代謝量は不変のものではありません。ちょっとした努力をすれば、代謝をアップさせることにより、減量や健康促進でよりよい成果を引き出すことが可能です。

代謝をアップさせる最も簡単で効果的な方法は、食事に気をつけ定期的な運動を行うことです。つまり、ライフスタイルの改善です。

多くの人は、脂肪分や糖分の多い食べ物を取りすぎると代謝効率が落ちることを知りませ

ん。体に悪い食べ物が代謝をダウンさせると悪影響は倍増します。体に良い低脂肪食品と比べると、高カロリー食品はより多くのエネルギー消費に努めなければ燃焼できないだけでなく、代謝が遅くなることでその燃焼プロセスが妨げられてしまうのです。

ここまでの話で、ならば食べる量を減らせば体にいいのではないかと思うかもしれません。食べ過ぎが問題になっている場合であれば当然、食べる量を減らすことが重要です。しかしながら、減らすにも適切な範囲というものがあり、食事を抜くような極端なことをすれば代謝は遅くなるだけです。

食事を抜いたとき、体重を落としたいから食べなかったのか、食べ物がなくて食べなかったのか、体には判断できません。摂取カロリーを減らしたくて朝食を抜いただけであっても、体は飢餓モードに入り始めます。飢餓モードに入ると体は代謝のスピードを落としてなるべくエネルギーを使わないようにします。こうなると次に食事をしたとき、そのカロリーを燃焼するのがより難しくなります。それだけではありません。空腹になればなるほどジャンクフードを食べがちになり、さらに問題は悪化します。

1回の食事の量を減らし、1日4~5回食べるようにすると代謝がアップする人もいます。人の体はそれぞれなので、伝統的な3度の食事のほうが体が最適に機能するという人もいます。どちらにせよ、脂肪分や糖分の多い食事をすれば代謝はダウンし、新鮮な野菜や果物、赤身の肉などのタンパク質、健康に良い脂肪(魚

や魚油、オリーブやオリーブオイル、アボカドなど。温帯域の植物性油脂は概してオメガ6系脂肪酸が多いので避けましょう)といった健康的な食事をすれば代謝はアップします。

食事の内容を見直すことは代謝の維持に大変重要ですが、代謝アップに最も効果的なのは運動であることは間違いありません。運動はカロリーを燃焼するだけでなく、体に筋肉をつけてくれます。筋肉量が多いほど、運動をしていない時に燃焼するカロリーも多くなります。

運動によって燃焼されるカロリーはその運動を行っている間だけのことだと思われがちですが、実際はそうではありません。運動することで筋肉量が増え、筋肉がより多くのカロリーを燃焼するため、運動は累積的かつ長期的に基礎代謝量を上げる効果があるのです。

代謝量を最大限にアップさせるコツは、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることです。有酸素運動が代謝量をアップさせるための火を起こす作業で、筋力トレーニングがその火に加えるガソリンと考えるとよいでしょう。ほんの1kgでも2kgでも筋肉が増えたと有酸素運動中のカロリー消費が劇的に増大するという研究結果もあります。

代謝効率が高いほど健康的な体重を維持しやすくなる、それは単純明快な事実です。代謝の炎を絶やさずしっかりとカロリーを燃焼する最も早く簡単に健康的な方法は、ヘルシーな食生活と定期的な運動を組み合わせること、と覚えておきましょう。●







# ビタミンD量の低下と身体

北半球に冬が近づいてきました。この時期になると心身とも調子が出ない、と感じる人は少なくありません。気分的にも体力的にも落ち込みを感じるのは、典型的な季節性情動障害(SAD)の症状です。また、お祝いや行事の重なる年末年始は、人によっては楽しく幸せな時期にも、鬱々とした倦怠感に悩む時期にもなり得ます。望ましくない方向に進んでしまう前に、「冬季うつ」から私たちを守ってくれる働きがビタミンDにあることを知っておくとよいでしょう。

通常、SADの影響による気分の変化は、秋の終わりから初冬にかけて現れはじめ、春か夏になるまで続きます。ちょうど日照時間の短くなる時期と重なるのは、偶然ではありません。緯度の高い地域になるほど、SADになる人が増えることは、度重なる研究で証明されています。日が短い冬は日光を浴びることのできる時間も減りますので、日射量が気分に関与すると考えられるのも当然と言えるでしょう。

季節は別にしても、体内のビタミンD量低下と気分の落ち込みの関連性は、多数の研究で示されています。つまり、SADに悩んでいる人に限らず、ビタミンDの摂取量を増やすことで前向きな明るい気持ちになれる可能性があるということです。気分とビタミンDと日光の相関性はとても複雑ですが、特に無意識のうちにビタミンD不足になりやすい冬の間、この大切なビタミンの補給を心がけることは重要です。

SADの治療方法としては、照明を利用した光療法が一般的です。ところが、ある研究では、沈んだ気分を改善するには、ビタミンD

を主眼においたセラピーのほうが効果が高い、と報告されています。

ビタミンDは体内の免疫系でも重要な役割を担っています。日照時間の短くなる冬は、SADだけでなく風邪やインフルエンザも流行しやすくなります。従来は寒さが原因と考えられていましたが、今日では多くの医師や研究者が、体内のビタミンDが不足しているとき(特に日射量の減る冬)は免疫系が本来の機能を十分に果たせないことがあるため、と解釈しています。

精神面と身体面の健康状態の相関性は新しい問題ではありません。アメリカでも特に権威ある医学会誌JAMAで、緊張や不満、不幸福感が心臓に生理的な悪影響を及ぼすことが報告されたのは何年も前のことです。その前後から、心身の関連性に多くの研究者が着目し様々な発見がなされてきました。その密接な関連性を考えれば、ビタミンDの摂取量に注意する必要性にも納得がいくはずです。風邪をひいたうえにSADでふさぎこんでいるのは、いっそう治りにくくなってしまいます。

ビタミンは人間が体内で産生できる唯一のビタミンです。ただし、合成のためには、日光に含まれる紫外線を直接皮膚に浴びなければなりません。日照時間が短いだけでなく、日光から得られる紫外線の量も少ない時期は、積極的に日光を浴びるか、それが不可能なら食事やサプリメントでビタミンDの摂取を心がけるようにしないと、ビタミンDが不足してしまいます。

ビタミンD欠乏症の対策として最も簡単で効果的なのは、太陽の下で過ごす時間を確保することです。日光に含まれる紫外線B波を浴びると皮膚細胞内ビタミンDが合成されますが、条件によっては紫外線の吸収効率が下がり、産生できるビタミンDが減ってしまうことがあります。スモッグ、日焼け止め、季節、緯度、時間帯は、いずれも皮膚における紫外線吸収の効率を下げ、ビタミンD産生の妨げとなる要素です。

日光を浴びる時間がどうしても確保できない場合は、ビタミンDを含む食品を積極的に取り入れるとよいでしょう。ビタミンDを含む食品はたくさんありますが、たとえ短時

# ジョイントフォーミュラ

栄養面から関節をサポート◇



**体力づくりを続けていくには、筋肉の他にも考えなければならないことがあります。**身体を動かすときには、いつも関節が重労働をこなしています。全身の健康管理の一環として、関節をきちんとケアするのも大切です。アクティブなライフスタイルを維持したい方のために、ジョイント・フォーミュラには、健康な関節を支えるミネラル類を理想的な割合で配合しています。◇

◇これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。





間であっても日光から得られる量に比べると、食品由来のビタミンDはずっと少ないということは覚えておくべきでしょう。ビタミンDの摂取源としてはニシンやサーモン、マグロなど脂ののった魚のほか、卵、乳製品、栄養強化シリアルなどがありますが、外に出られない日はサプリメントを利用してビタミンDの補給に役立てることもできます。

公にはビタミンDの1日あたりの摂取量は子供で200IU、大人で400IU、高齢者で600IUとされています。一方、より多くの医師が2000IU以上というはるかに大量のビタミンDを毎日摂取するよう推奨しています。特に春、夏、秋は日焼け止めを付けずに屋外に出て直射日光を一定時間浴びる必要がありますが、それができなくても健康であるには、5000IU(大人)は必要と考える専門家が大半です。また、冬の厳しい地方では、どんなに日光を浴びるように工夫しても、紫外線が弱すぎて十分なビタミンDがえられないので、補給を意識したほうがよいでしょう。

ビタミンDは気分を明るくし、免疫系の健康をサポートする栄養素として注目されていますが、この「太陽のビタミン」は他にも体内の

あらゆる機能において重要な役割を果たしています。ビタミンDが心臓疾患のリスク低減に役立つ、あるいは、心臓病の発症リスク増にビタミンD量の低下が関与しているとする研究がいくつか報告されています。

極めて高いパフォーマンスを目指すスポーツ選手にとっても、ビタミンDは大切な栄養素です。ある研究チームが世界各地で行われ

た研究の結果を分析したところ、体内にビタミンDが豊富に存在する選手はパフォーマンスに優れていることが分かりました。その報告では、ビタミンDには全身の速筋の数量を増やす働きがあるため、との結論に達しています。

ビタミンD不足の悪影響が、糖尿、うつ、体重増加に及ぶことも研究によって示されています。

**ビタミンDを含む食品はたくさんありますが、たとえ短時間であっても日光から得られる量に比べると、食品由来のビタミンDはずっと少ないということは覚えておくべきでしょう。ビタミンDの摂取源としてはニシンやサーモン、マグロなど脂ののった魚のほか、卵、乳製品、栄養強化シリアルなどがありますが、外に出られない日はサプリメントを利用してビタミンDの補給に役立てることもできます。**

心の健康と身体の健康は切っても切れない関係にあります。明るい日差しの中で楽しく過ごせば、より健やかに暮らすことができます。逆に、慢性的な健康問題を抱えていると暗く沈んだ気持ちになりやすいのも事実です。気分と免疫系にポジティブに働きかけるビタミンDは、冬に一番必要なビタミンかも知れません。ビタミンDを味方につけて、うつや病気になりやすい冬を元気に乗り切りましょう。●



# ハーブとサプリメント





# ゴトウコラ

ゴトウコラ(*Centella asiatica*)はアジアや南太平洋などの湿地に生育するセリ科の多年草で、日本ではツボクサ、セキセツソウとも呼ばれています。葉は扇型の小さな緑色で、淡い色の花が咲きます。パセリに近い種類の植物ですが、味にもおいも強くありません。

ゴトウコラは古くから食用にされていて、スリランカではカレーの付け合せによく使われています。また、ゴトウコラを使った料理は、インドネシア、ベトナム、マレーシア、バングラデシュなどにもあります。

ゴトウコラの葉と茎は、アジア圏では何世紀もの間、料理用の食材としてだけでなく薬草としても親しまれてきました。ゴトウコラには精神を明晰にし、健康的な肌を保つ働きがあると考えられています。

スリランカでは、寿命の長いゾウがゴトウコラをよく食べることから、長寿の秘訣として珍重されています。現代のある研究では、中高齢の成人に2ヶ月間ゴトウコラを毎日食べてもらったところ、ゴトウコラの摂取量の多い人ほど記憶力や認知機能、気分の改善が認められたことから、脳の健康に役立つ可能性があることが報告されています。

ゴトウコラには、アジアチコサイド、マデカソサイド、マダジア酸といったサポニン(トリテルペノイド)類の活性成分が含まれてい

ます。いずれも、動物の体内(特に皮膚と結合組織)に存在する天然のタンパク質、コラーゲンに有益な作用をもたらします。

ゴトウコラ抽出物については、マウスを使った実験により、ストレス性潰瘍を予防する働きがあること、さらに、脳内の神経伝達物質GABA(ガンマ-アミノ酪酸)の増加に関与していることが確認されています。GABAは抑制性の神経伝達物質で、興奮毒性による細胞死から脳細胞を守る機能において重要な役割を担っています。遠い昔に見出された癒しの効果がまたひとつ、現代科学で裏付けられたわけです。

いくつかの臨床試験において、ゴトウコラ抽出物を摂取したグループでは、プラセボ群と比較して、静脈瘤や血行不良による足のむくみが劇的に改善されたという結果が出ています。

ゴトウコラは欧米でも注目を集めつつありますが、まだまだ入手しにくいのが現状です。生で入手しにくい場合は、お茶やサプリメント、エキスなどを探してみるとよいでしょう。●

ゴトウコラは古くから食用にされていて、スリランカではカレーの付け合せによく使われています。また、ゴトウコラを使った料理は、インドネシア、ベトナム、マレーシア、バングラデシュなどにもあります。

# 家族の健康

罪悪感なく休暇を楽しむためのポイントは、フォーカスをしっかりと定めることと、ほんのちよつとがんばればできるような健康的な日課をこなし続けることです。





# 罪悪感なしに休暇を楽しむには

職場や家族の集まりが多くなる年末年始は、ついデザートを食べ過ぎたり、日課のエクササイズを怠ったりしがちです。この時期をどうやって乗り越えるか不安に思い始めている方も多いでしょう。この季節ならではの不健康のもとに注意を払うのは大事なことです。警戒も度を過ぎると思わぬ落とし穴にはまることになりかねません。

ある人の身边に引き寄せられてくるモノや人、感情や体験は、本人がどんなモノや人、感情や体験に目を向けているかによって決まります。具体的な例として、甘いもの好きの人がデザートを抑える決心をしたとしましょう。デザートのことばかり注意していると、その場で交わされている会話でさえ上の空になって、気付かないうちに楽しいひと時を逃してしまいます。そして、デザートのことを考えれば考えるほど、我慢できなくなって食べてしまう可能性が高くなります。ここで考え方を変えて、食べ物おいしく味わうこと、そして一緒にいる人々と楽しく交流することを優先すれば、デザートの誘惑も存在も薄らいでゆくことでしょう。

意識の向け方について、今一度よく考えてみてください。すでに手の内にある物事に感謝し、健康的な日課の意義とそのありがたみに改めて注目すれば、今までとは違った過ごし方ができるはずです。

自分にとって大事なもの、経験した楽しい出来事、知り合ったすばらしい人々などに考えを集中させることを、日頃から実践して学びましょう。日常の生活に混乱をきたす何かが迫っている時は、特にこの手法が役に立ちます。人生のポジティブな部分に関心を注ぐよう努力をすれば、デザートの誘惑に見向きもせず、日課のエクササイズで締めくくる楽しみに目覚め、多くのことを達成した自分を誇りに思えます。その積み重ねが後々功を奏すことにもな

ります。友人や家族と休暇を過ごすときも、このような心構えでいたいものです。

罪悪感なく休暇を楽しむためのポイントは、フォーカスをしっかりと定めることと、ほんのちょっとがんばればできるような健康的な日課をこなし続けることです。例えば、日課にしているエクササイズを続けることは、あらゆる意味で有益です。まず、身体を動かせば自然に気分が向上します。年末年始ならではのストレスにも、気分が上向きな状態であれば、ポジティブな考え方に沿ってよりよい行動で対処できるでしょう。

加えて、定期的な運動は新陳代謝率を高めに維持する役割を果たします。おせちやパーティー料理、特別なデザートに口にする機会が多い時期ですから、より効率よくカロリーを燃焼できるよう体調をととのえて臨みましょう。手軽に食べられる果物や野菜を欠かさず毎週のショッピングリストに加えておくのも良いアイデアです。誘惑の多い場所へ出かける前に、健康的な青果類をおやつがわりに食べておけば、空腹のあまり会場に着くなり甘いものの誘惑と戦わなければならない、といった状況を避けることができます。

年末年始を上手に乗り越えるヒントはたくさんありますが、最も重要な対処法は、望ましいことを意識し続ける、ということです。頭に浮かぶひとつひとつの思考を意識する必要はありません。また、自分で決めたルールを破る食


べ方をしたからと言って、その罪悪感を引きずってはいけません。

デザートのおかわりをしてしまっても、自分を責めないようにしましょう。口に入れたからには、そのおいしさをしっかりと認識することです。それから頭を切り替えて、健康維持のポジティブな方法に意識を向けるのです。次のエクササイズの後はどうなにか気分が良いか、体のために運動をする時間を作る自分をどれだけ誇りに思うか、想像してみてください。

罪悪感を抱かずに冬休みを過ごすためには、自分の感情を直視する以上により良い方法はありません。疲れた、ストレスだ、という気持ちでいたら、さらに多くのストレスと混沌をもたらす出来事に気を取られてしまいがちです。負の感情は、他のことに注意をそらす必要があるというサインです。より健康的でより幸福な何かを考えるようにしましょう。一方、自分が幸福だと思える、穏やかで満ち足りた状態なら、意識が正しい方向に向かっているということになります。

最善の結果を望むなら、今すぐスタートするべきです。あなた自身の考え方のパターンを分析しておけば、実際に慌しくなってくる頃には、すっかりポジティブな考え方ができるようになっているはずです。何をしたいか、どうやって目的を達するか、はっきりとフォーカスが定まっていれば、どんなことでも達成できるに違いありません。●

# 家族の健康

A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, smiling warmly as she hugs a brown and white dog. Her eyes are closed in a happy expression. The dog's head is visible, looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus light color. In the upper right corner, there are two horizontal, brush-stroke-like shapes in shades of blue.

犬を20分ほど撫でていると、測定可能なほど免疫システムの数値が上がることも指摘されました。



# ペットがもたらす健康上の利点

ペットは、時に遊び友達であり、ガードマンや信頼できる腹心であり、そして親友でもあります。家族の一員と認識している方も多いでしょう。家庭におけるペットの役割は重要で、家族ひとりひとりの健康に寄与していることを示す証拠は山のようにあります。

動物との交流に明確な癒しのパワーがあることは、1980年代以降、あらゆる研究で立証されています。かつては人間とペットの関係と言えば、人間が一方的にペットの世話をするものとみなされてきましたが、実はペットのほうが人間が思いつきもしない方法で私たちの面倒を見てくれている可能性があるということです。

米国の疾病対策センターの調べによると、ペットがもたらす健康上の利点として、血圧や悪玉コレステロール、トリグリセリドの数値を下げる、孤独感を癒すといった例が挙げられています。犬を20分ほど撫でていると、測定可能なほど免疫システムの数値が上がることも指摘されました。

ペットと子供たちとの関係に着目すると、ペット好きな両親には嬉しい結果が出ています。多数の研究によって、毛のふさふさした動物、例えば猫や犬のいる家庭で育つと、子供がアレルギーやぜんそくになるリスクが低減されると報告されています。

高齢者の場合も、ペットがさまざまな面で役に立っていることが研究で明らかになっています。アルツハイマー病の患者さんを対象としたある研究では、家でペットを飼っている場合は、ペットを飼っていない場合に比べて感情の動揺が少ないことが分かったそうです。加えて、ペットの飼い主としての責任感と、動物との間に生まれる絆によって、多くの高齢者が自分が役に立っていると実感していること、さらに、定年後に新たな目的意識を見出し

ていることも分かりました。高齢になると日常的な活動量は減少しがちですが、ペットを飼っていると活動レベルの低下はより緩やかになる傾向があります。ペットを飼っている人と飼っていない人では、飼っている人のほうが平均で2年ほど長生きだという研究結果もあります。

犬などのペットを飼うことには、心理的な利点だけでなく、身体的なメリットもあります。毎日の散歩はちょうどよい運動になります。犬の散歩でもしない限り、身体を動かす機会がないという人にとっては特によい動機となります。

さらに、人間との関係がうまく結べない人でも、動物とは交流できる人もいます。例えば、馬などの大きな動物は、意思疎通や信頼、自制心といった生活に必要な技能を学ぶためのセラピーに利用されることがあります。それは、穏やかな性格の馬と接することが刺激となって、心が癒され自信が芽生えるからです。

自閉症やアスペルガー症候群の子供や若者にも、馬に触れるセラピーがあります。子供達は馬のゆっくりとした慎重な動きを注視しているうちに、リラックスしてきます。ザラザラした毛並みやふさふさしたたてがみ、やわらかい鼻など、感覚的な刺激を受けることがきっかけとなって自我が引き出され、次第に周囲の世界とコミュニケーションをとろうとするようになるのです。

ペットの影響は直接的なものに止まりません。それは、ペットが社会との接点となって、

新たな友達の輪を広げてくれることもあるからです。天気の良い日に人懐っこい犬と一緒に散歩に出たら、数えきれないほどの通行人と会話することになった、そんな経験のある飼い主さんは多いでしょう。見知らぬ人と交流することによって、脳が刺激を受け、他者との交わりを求める人間の自然な欲求が満たされます。

ペットを飼うことが健康を促し、報われる体験となることは疑いようがありません。しかし、ペットを飼うという決断を安易にするべきではありません。ペットを飼うということは、動物の世話をするという約束をもって、重い責任を担うということです。えさ、おもちゃ、お菓子、薬、動物病院の検査などお金がかかります。さらに、かなりの時間とエネルギーを割かなければなりません。しかし、時間とお金があるならば、ペットと暮らすことは十分に実りのある体験となるはずです。

子供でも高齢者でも、健康でも病気でも、ペットとの交流は様々なかたちで人間をより健康にし、充実した生活を送れるようにしてくれます。●

# 家族の健康





# 健康的に歳を重ねる

栄養や健康に関連する科学の近年の進歩は、加齢のプロセスに対する我々の考え方を根本的に変えました。加齢に打ち勝つ新しいチャンスが見つかっただけでなく、従来は避けようのない加齢現象とされていた健康上の多くの問題が、実は予防可能であることが分かってきました。この新しい発見によって、より長く、より健康的に生きる可能性が広がったのです。

研究の結果、高齢になっても認知機能を維持する最善の方法として、パズルや問題解決、これまでに経験したことのない何かを体験することで、脳を刺激するのがよい、と報告されています。これが本当なら、実に簡単な方法で健康的に年齢を重ねることができると言えます。友達とチェスやトランプをする、クロスワード・パズルをする、新しいレシピで料理をする、毎週いつもと違うルートで買い物へ行く、といったシンプルなことが脳への刺激になります。精神的に刺激になることなら何でも、認知機能の低下を防ぐのに役立ちます。

高齢期の認知力をよりよいに保つには、友人や家族との付き合いを続けておくのがおすすめです。精神機能を低下させる最大のリスクのひとつに孤独が挙げられます。身体を健康に保ち、外出し、友人と時間を過ごしているなら、問題はないはずです。ゲームをしたり、週に一度ランチへ行ったり、図書館へ足を運んだり・・・これらはすべて心を健康に保つのによいことばかりです。

ペットをかわいがるのも認知機能の維持に役立ちます。犬の散歩は犬にとっても飼い主にとってもよい運動となります。つまり、ペットの世話をすることが身体を動かす行為になるというわけです。

健康的に年を重ねる上では、体力を維持することも重要です。定期的に運動をしていないと、筋肉は加齢とともに徐々に減っていきます。筋肉量が減ると筋力も落ち、バランスの維持や動作の調整に悪影響を及ぼします。これら

は予防ができるだけでなく、回復させることもできますから、悲観せず取り組んでみましょう。

筋肉量の減少を避けるのは簡単です。年齢や体力レベルを問わず、誰でもほんの少しの約束を守れば可能です。ウエイトトレーニングなどの筋力トレーニングを週に3日、1日ほんの30分続けるだけよいのです。筋肉量を増やすことによって、関節痛をやわらげ、骨密度を増やすことにもつながります。ひいては、転倒を防ぎ、転倒に起因するライフスタイル全般の質の低下を避けることができるようになります。

定期的な運動を日課としてこなしていないと、持久力も加齢とともに低下していきます。筋力トレーニングと同様に、有酸素運動はいつでも始めることができます。今現在の実年齢や自分が感じる年齢がいくつであろうと、男性でも女性でも有益ですが、長い間運動をしていなかった人が運動を始める場合は、まず医師に相談したほうがよいでしょう。

健康的な食事をすれば、身体が健康的に歳をとるのに必要な栄養分を得ることができます。肌小さな茶色いシミができるように、脳にも同じ現象が起きます。このシミは脳の中でも何年にもわたってフリーラジカルが蓄積された場所に現れます。抗酸化物質に富んだ果物や野菜は、フリーラジカルの蓄積を減らし、それによって加齢によるシミができるリスクを低くします。

脳を守る働きをする抗酸化物質の一種に、アルファリポ酸(ALA)があります。ALAは、体内の

脂質と水分の両方に浸透できる数少ない物質のひとつなので、身体のだるささまざまな場所で重要な抗酸化物質として働きます。さらにALAは、身体はどこを移動しようとも、抗酸化物質のネットワーク再生に寄与します。つまり、単独で存在するよりも効果的に他の抗酸化物質が作用するよう、促してくれるのです。

フリーラジカルに対抗する抗酸化物質では、オメガ3系脂肪酸も脳の加齢に対して重要な働きをします。オメガ3系脂肪酸の中でもDHAは、他の栄養素とは異なる特有の機能で脳を守ります。それは、脳細胞をひとつ残らず包み込む薄い膜の主成分がDHAだからです。脳内の全脂質の25%はオメガ3脂肪酸のDHAで構成されています。

さらに大切なのは、生涯にわたって、飽和脂肪と糖分、特に加工精製された砂糖とデンプンの摂取量を制限することです。いずれも高齢期の衰えに関係する諸問題の発生リスクを高めます。さらに、心臓病、肥満、2型糖尿病になる可能性をも高めます。

加齢に直面することになっても、不安にかられる必要はありません。新たなステージとして迎え、その先にさらなる楽しみを見出す時期であるべきです。健康的な習慣とともに前向きな考え方をもち、健康的に歳を重ねていけば、すばらしい体験、知識、知恵、世界観や喜びがもたらされることでしょう。●

# 家族の健康





# 想像力豊かな子供の 1日を支えるには

子供たちの小さな身体を丈夫に健康に育てるには、たくさんの栄養素が必要です。あなたは十分な栄養を子供に与えていると断言できますか。また、特定の食べ物が身体や脳の成長に多大な影響を与えることはご存知でしょうか。子供達が遊び時間に必要なエネルギーや学校で必要な集中力を得るために役に立つビタミン・ミネラルが豊富な「スーパーフード」に関する研究は日々進められています。

想像力とエネルギーに満ちた1日は、健康的な朝食から始まります。朝食は1日の食事の中で一番大切だと、誰もが耳にしたことがあるはずです。これは学校に通う子供達にぴったり当てはまります。朝食を食べた子供は、学業でもその他の学校活動でもより成果をあげているという結果が繰り返し報告されています。しかも、朝食を食べる子供は、行動上の問題も少ないということです。

ところが残念ながら、市場に出回っている子供向けの朝食用食品には、糖分、脂肪や精製された炭水化物が多く含まれています。いずれも、血糖値の急上昇と急降下を誘発し、学校の授業に集中するのも、素行を良好を保つのも、困難にする物質なので注意が必要です。

朝食には、タンパク質と複合炭水化物が豊富なものを食べると、お昼の時間までエネルギーが持続します。タンパク質も複合炭水化物も消化に時間がかかりますが、だからこそ昼まで安定したエネルギーが身体に供給されるのです。

オートミール、卵、低糖の全粒シリアル、低脂肪ヨーグルト、果物などは、シンプルながら健康的な朝食です。朝起きるのが苦手な、きちんと座って朝食をとる時間がない子供には、新鮮な果物と低脂肪ヨーグルトかスキムミルクを使って、栄養分たっぷりのスムージーを作ってやるとよいでしょう。ついでに、それとは分からないように数種の野菜を混ぜ込んで、栄養分を追加することもできます。

健康的な朝食は、午前中いっぱいアクティブでいられるように子供の心身を支えてくれます。お昼にも健康的な食事をとることは大切です。午後にはエネルギーが途切れてしまい、スランプに陥る子供はたくさんいます。大人でも、同様の不振に悩んでいる人は少なくありません。こ

れは、栄養補給にふさわしい健康的な食べ物をランチに食べていないことが原因です。残念ながら、学校によっては給食でも理想的な栄養価のメニューを提供しているとは限りません。子供にお弁当を持たせる場合は、午後、眠気に襲われず集中できるようにするために必要な栄養をきちんと摂取できるように考えて用意してやりましょう。

健康的なランチの例としては、全粒粉パンに低脂肪の肉類、カルシウム豊富な低脂肪チーズをはさんだサンドイッチがあります。レタスやトマト、スプラウト、アボカド、ピーマンやキュウリなどの野菜を数種入れましょう。これらの野菜も組み合わせを少しずつ変えることでバラエティが広がり、子供達も幅広い味に親しむことができます。欧米ではポテトチップスやクッキーを持たせることも多いようですが、添えるなら噛み応えのある果物や野菜にするべきでしょう。

健康的なランチは午後の子供達にエネルギーを与えてくれます。それでも、育ち盛りで活動的な子供には、放課後からディナーまでの合間に少量のおやつが必要かも知れません。その際ももちろん、健康的なものを選ぶのが一番です。クッキーを少し渡すのが手取り早い方法ですが、栄養面では何の利点もありません。栄養価の低いスナックは何の助けにもならないのです。スライスしたリンゴ、低脂肪のディップ（ひよこ豆のペーストなど）をつけたニンジン、ピーナッツバターを塗ったセロリなど、手軽に用意ができておいしくて、子供達も満足する健康的な選択肢はいくらでもあります。

1日の最後にとる夕食にも、大切な食事である理由がいくつかあります。まずは、その日に摂取しきれなかった栄養分を確保する最後のチャンスだということです。その日食べたものを振り返って、不足しているものを補えるように

考えましょう。ランチに野菜が含まれていなければ野菜を多めにする、朝食に乳製品が含まれていなければカルシウム豊富な低脂肪牛乳を添える（乳製品に敏感な場合はアーモンドミルクやライスミルクが栄養的にもおすすめ）といった工夫をしてみてください。

夕食が重要な理由の2つめは、栄養を超えたところにあります。いつも家族と一緒に夕食をとる子供は、学校でも成績が良く、行動上の問題も少ない、ということが研究により明らかになっています。夕食に限らずとも、健康的な食事を家族と一緒に食べて育った子供は、そのまま健康的な食事を継続し、大人になっても健康に気を使うようになる傾向が強くなります。忘れてはならないのは、子は親を見て育つ、ということです。夕食時は、健康的な食事とはどういうものなのかを手本を示し、有意義な会話をする時間にしましょう。

ランチや朝食と同様、夕食のメニューには新鮮な果物や野菜をたっぷり含め、脂肪分の少ない肉類と複合炭水化物を適量組み合わせるのが健康的です。

想像力をサポートする食事としては、魚類を加えるのがおすすめです。サーモン、ツナ、サバなど脂肪分の多い魚は、脳細胞の主成分であるオメガ3系脂肪酸を豊富に含んでいます。オメガ3系脂肪酸は、脳が成長過程にある子供はもちろん、認知機能を維持したい大人にも役立ちます。

家でも学校でも、外で友達と過ごすときにも、本領を存分に発揮するためには、それなりのエネルギーと気力が必要です。1日を通じて健康的な食事と想像力あふれる子供達を支えてやりましょう。●

# オメガゴールド®

DHAとEPAをたっぷり配合した、独自のオメガ3脂肪ブレンド

オメガゴールドは脂溶性の抗酸化物質各種を豊富に含む画期的なオイルサプリメントです。植物から抽出した特製オイルを独自の配合でブレンドし、DHAとEPA、オメガ3系脂肪酸のほか、ビタミンDと一緒にソフトカプセルに詰めました。

ご家族の全般的な健康のサポートのために、安全かつ効果的なオメガ3補給の方法をお探しなら、オメガゴールドがおおすすめです。

オメガゴールドで健康的な食生活に欠かせないオメガ3系脂肪酸をたっぷり摂りましょう。



これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA（食品および薬品管理局）の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。



## ストレスの多い日に体も疲れるのはなぜですか。

体の状態が心の状態と密接に関わっていることは以前からよく知られています。感情が健康に多大な影響を与えることを示す証拠は次々と発見され続けており、ストレスも例外ではありません。一部の統計では医者にかかる理由のうちストレスに起因する症状は全体の90%にも至ると推測しています。ストレスの多い日が何日も続けばエネルギーを消費する以上の問題を引き起こすことは明らかです。運動すること、健康的な食生活を送ること、質の良い睡眠をとることでストレスがたまるのを防ぎましょう。この3つのシンプルなことが、健康を守り、理想の暮らしを送るエネルギーを維持してくれるのです。

## 専門家への質問



## ミネラルとは一体何ですか。なぜミネラルは体に必要なのですか。

ミネラルとは地中で作られる天然の物質です。たいいていのミネラルは植物によって吸収されます。私たちはこうした植物を食べたり、あるいはこうした植物を食べて育った動物の肉を食べたりすることでミネラルを摂取しています。ミネラルには数多くの種類があり、体内でそれぞれ異なった役割を果たしています。例えば、豆類、レバー、全粒穀物に含まれる鉄は血液が酸素を運ぶ手助けをします。果物、ナッツ類、大豆に含まれるマグネシウムは心拍を一定に保つのに重要です。牛肉、ナッツ類、イーストに含まれる亜鉛は免疫機能をサポートし、乳製品やブロッコリーなどの葉野菜に含まれるカルシウムは強い骨を保ちます。体が最適に機能するためには数多くのミネラルが必要で、ここに挙げたものはそのほんの一部にすぎません。この例からも分かるように供給源は多岐にわたり、必要なミネラルを確実に摂取するためには新鮮な野菜や果物、赤身の肉、脂肪分の少ない乳製品などを幅広く取り入れた食生活を送ることが重要です。



## 体の一部分だけ集中的に痩せることは可能ですか。

お腹やお尻など部分痩せの効果を宣伝するダイエットやエクササイズはありますが、実際のところ体がどの部分の脂肪を燃焼するかをコントロールすることはできません。有酸素運動を行ったとき、体はその燃料として体全体の脂肪を燃焼します。ですから、痩せたい部分に関わらず、体全体を動かす運動を行うのがベストなのです。こうすれば一部の筋肉だけを使いすぎて体を痛めることも避けられます。そして気が付けばしかるべき部分から自然に脂肪が落ち始めていることでしょう。

# フォーエバーヤング

高性能のスキンケア

早期老化の兆候をケアしながら、肌の健康を促進し、バランスを保ちます。フォーエバーヤングのスキンケア商品は、老化の兆候を予防しながら、細胞を活性化し強化するスキンケアシリーズです。明るく健康的な輝きのある肌をよみがえらせ、健康的でバランスの取れた若々しい肌を実感してください。

