い　き　い　き　　通　信　vol.79

今回は、アンチエイジング（老化防止）に関して ‼

◎老化の原因について

・活性酸素による体の錆びつき（酸化）です。
過剰に発生すると細胞を傷つける、これが酸化です。シミ、たるみなどお肌のﾄﾗﾌﾞﾙをはじめとした老化の要因です。

・糖化も老化を早める要因です。
糖分を摂取した際、ｴﾈﾙｷﾞｰとして使われず、残った糖質が体の骨や血管のﾀﾝﾊﾟｸ質と結びついて細胞が劣化する。

・遺伝子の働き
長寿遺伝子(ｻｰﾁｭｲﾝ遺伝子)が関係しており、老化のｽﾋﾟｰﾄﾞを抑えるためには、長寿遺伝子を活性化させることが大切です。

・甘味料糖分の過剰摂取
甘味料・糖分を過剰に摂取する食習慣は、老化の原因となります。
（ｼﾞｭｰｽやｽﾅｯｸ菓子など）

◎アンチエイジングな食生活にシフト

・食事は腹八分目で摂取ｶﾛﾘｰをおさえる
・摂取ｶﾛﾘｰを推定ｴﾈﾙｷﾞｰ必要量から約25%減らす
男性1800（kcal/日）、女性1500（kcal/日）が目安になります。
・食べる順番に気をつける
最初に食物繊維の多い野菜から食べて、ﾀﾝﾊﾟｸ質の肉や魚をたべます。そのあとで炭水化物のご飯をたべます。
また、よく噛んでゆっくり食べることで食べ過ぎの防止、消化の促進、活性酸素の発生を減らせる効果があります。

◎アンチエイジングに効果的な食べ物

・良質な動物性タンパク質
男性60g/日、女性50g/日が目安になります。
・植物性タンパク質
大豆ｲｿﾌﾗﾎﾞﾝ・・・納豆なら1ﾊﾟｯｸ、豆腐なら1/2丁を目安。
・ナッツの植物性タンパク質とミネラル
若返りﾋﾞﾀﾐﾝと呼ばれているﾋﾞﾀﾐﾝEが豊富に含まれている。
（1日に25g（片手のひら軽く一杯））
・強い抗酸化作用のプロポリス
はちみつのプロポリスに含まれているﾌﾗﾎﾞﾉｲﾄﾞに抗酸化力があります。
・免疫力を高める発酵食品
発酵食品もｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞに効果的な食べ物です。
納豆、みそ、漬物、ﾖｰｸﾞﾙﾄなど

介護保険で利用できるもの

◎手すり　（7割から9割の補助が受けれます）

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。
お問合せ先