

ソレイユ美容通信



元気な100歳の食

100歳以上の日本人が4万人を突破しましたが、100歳以上の方の多くは認知症を疑われ、過半数が「寝たきり」だと言われています。ですが逆に、100歳を超えていながら認知症もなく、身の回りのことができる方々は、何を食べているのかを紹介したいと思います。

☆味噌汁は健康パワーのもと

味噌は原料の大豆のタンパク質が発酵によってアミノ酸に分解され、酵母や乳酸菌など体に良い菌や、ビタミン類が増えて**良質の栄養**がとて**吸収**されやすくなっています。また大豆のポリフェノール成分サポニンやリン脂質のレシチンは、**コレステロール**や**中性脂肪の除去**に働きます。食物繊維も豊富なので、**腸内の掃除**にも効果があります。

天然醸造みそは、天然酵母や乳酸菌が生き続けているので、栄養価も、さまざまな効力も高まっています。

☆1日15gのオリーブオイルでシワ退治

オリーブオイルには他の食用油と比べて、オレイン酸、必須脂肪酸、ビタミンE、ポリフェノール類が多く含まれています。オレイン酸は**体の粘膜を保護**したり、**消化吸収を助け、骨を丈夫**にする作用が証明され、また**悪玉コレステロール値**だけを**下げて**くれる効果があります。

必須脂肪酸は脳、皮膚、血液などに存在する重要な成分ですが、体内でほとんど作れないので**食事から摂る必要**のある栄養素です。ビタミンEとポリフェノールはシミ、シワなどの老化やガン、動脈硬化を引き起こす**体の酸化を防ぐ**作用があります。

☆果物で体も脳も元気に保つ

果物の栄養の中でも、ビタミンCには**ストレス回復**、**酸化作用**、**免疫物質の生成**、肌のハリのもととなる**コラーゲンの生成**と、アンチエイジングパワーがぎゅっしりと詰まっています。レモン・ミカン・オレンジなどのかんきつ類・イチゴ・キウイ・カキなどは特におすすめです。

リンゴにはカリウムが多く、食塩などのナトリウムの害を**打ち消して**くれます。また皮のすぐ下にポリフェノールが凝縮されています。水溶性食物繊維のペクチンも豊富で、**腸をいたわりながらほどよく刺激**するので便秘も下痢も癒してくれます。

果物や野菜のジュースを週3回以上飲む人は、1回も飲まない人より、アルツハイマー病の発症率が7割も低いという報告もあります。



☆牛乳・乳製品は、ボケ、寝たきりの予防薬

牛乳には良質なタンパク質と乳脂肪、皮膚や髪の毛の細胞を再生させるのに不可欠なビタミンB2、**骨を作るカルシウム**をバランスよく含んだパーフェクトに近い栄養食品です。

チーズは「白い肉」と呼ばれるほどタンパク質が多く、脂質やカルシウムやビタミンもバランスよく含まれていて、牛乳より栄養を吸収しやすい食品です。

☆はちみつ・納豆は血糖値を急げない朝食

はちみつは糖質成分「パラチノース」には**血糖値を安定**させる効果が認められており、また納豆などの「ぬめり」のある食品（オクラ・メカブ・ヤマイモ・ワカメなど）は、ネバネバ成分が**糖を包んで**吸収のスピードをゆるやかにします。

☆髪にも良いトクマ

「トクマ」には多彩なポリフェノールが含まれ、なかでもセサミンに強い**抗酸化作用**があつて**肝機能の向上**や**脂肪酸の分解**、

老廃物の回収に働くことがわかっています。豊富なビタミンEも、酸化作用をパワーアップさせてくれます。

☆魚介類は長寿食

魚介類の脂は人間の体内で固まらないサラサラの脂です。EPA、DHAなどの「多価不飽和脂肪酸」が多く、**高脂血症や動脈硬化の予防**に働きます。良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルを豊富に含む栄養食でもあります。イワシ・サバ・サンマなどの青魚にたっぷり含まれているDHAは**記憶力を改善**し、アルツハイマー病へ進行する**脳の変化をけん制**する報告もあります。さらに、サケ・エビに含まれているアスタキサンチンには、**抗酸化作用**が認められています。

☆ブロッコリー・トマトは野菜の王様

ブロッコリーには200種類以上のファイトケミカル（ポリフェノール類など、**病気の予防**に働く機能性成分）が含まれています。**発がん性物質を解毒**するイソチオシアネート、**血管を丈夫**にするケルセチン、**胃潰瘍を防ぐ**ビタミンU、**インスリンの働きを助ける**クロム、食物繊維も豊富です。

トマトには**塩分を排泄**するカリウムが多く、香り成分のリジンは**血液をサラサラ**にします。このリジンは、パセリ・ニラ・タマネギ・セロリ・ホウレンソウにも含まれています。トマトの栄養効果は加熱、濃縮でより高まるので、焼きトマトやトマトソースなどを上手に使いまじょう。

栄養はとにかく大事です。年を重ねるにつれて、とくにタンパク質の補給を心がけてください。牛乳・チーズ・卵・納豆・魚の缶詰など、日持ちして手軽に食べられるものを台所に常備して、まめにとりまじょう。食欲がないときは、おかずを先に食べてこは量を減らすようにしましょう。牛乳は1日200ml以上飲むことをおすすめします。

