2019 年9月/ 10月

The art of **growing** young®

ローイング

フィットネス

Lifeplus®

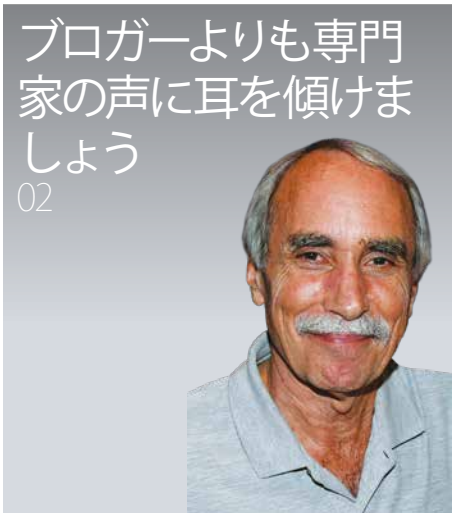
主な掲載内容

静寂を楽しむ

エルダーベリー

友情の大切さ

目次



02 ブロガーよりも専門家の声に耳を傾けましょう

03 最新ニュース

04 **フィットネス**
ローイング

06 **特集記事**
マクロ、ミクロ、そしてメソ

10 **ライフスタイル**
静寂を楽しむ

12 **栄養**
エルダーベリー

14 **特集記事**
脳の健康

18 **ハーブとサプリメント**
アダプトゲン

20 **家族の健康**
キッズジム

22 **家族の健康**
友情の大切さ

24 **家族の健康**
ささやかな贅沢で身ぎれいに

26 **家族の健康**
顔ヨガ

29 専門家への質問

アート・オブ・グローイング・ヤングはGP Publications Incにより年6回発行されます。Lifeplus International, PO Box 3749, Batesville, Arkansas 72503, United States. Copyright © 2019 Lifeplus International

ブロガーよりも専門家の**声に耳を傾けましょう**

私は日ごろから健康関連の文章をたくさん読んでいます。人体とその仕組み、健康に保つ方法について学ぶことに人生をかけてきたと言ってもよいくらいですが、それでもすべての問いに答えられるわけではありません。きっと誰だってそうでしょう。栄養科学は他の分野に比べるとまだまだ発展途上です。だからこそ興味深く研究のしがいのある分野でもあります。

新しい情報は毎日続々と入ってきます。ただ、そんな中で、信頼に値する情報を見分けるにはどうすればよいのか、という疑問も生じます。かかりつけの医師や栄養士、本誌、図書館（専門誌や関連蔵書がたくさんあります）、正当性のあるウェブサイトは質の良い情報源になります。私が正当性について改めて指摘したいと思ったきっかけは、欧州肥満学会議（ECO）の最近のプレゼンテーションです。

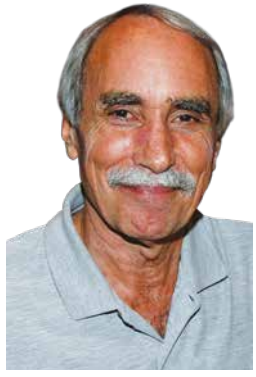
グラスゴー大学の研究チームの発表によると、ソーシャルメディアで人気のあるインフルエンサーと悪質な健康アドバイスに驚くほどの相関性があることが明らかになりました。インフルエンサーのコメントした健康法やダイエットについて、透明性、信頼性、栄養情報の正確性の根拠となるデータへの言及などの観点から精査したところ、9件中8件がアドバイスとして不適切な内容だったそうです。

健康になるための新しい方法を知るにも、栄養科学の最先端について調べるにも、インターネットはすばらしいツールとなります。しかしながら、信憑性という点でオンライン情報は慎重に扱わなければなりません。

読んだ内容について批判的に考えても損はありません。信じられないほど都合のいい情報は、たいてい疑ったほうがよいものです。

私は流行のダイエット法やこれで全て解決といった文言を目にするたび、勘弁してほしいと思います。栄養というのはとても複雑なもので、これだけで大丈夫、という食べ物も方法もありません。単にそんなことは不可能なのです。

私はインターネットを使うなと言いたいのではありません。どこから得たものであれ、新しい情報について批判的に考え、現実的な範囲において見通しをつけることは大切です。この2点は本誌の創刊時からずっと私たちが守ってきた原則です。ソーシャルメディアやブログサイトに栄養のエキスパートを自称する人があふれている今、その重要性は増す一方です。気になること、興味のあることについて調べるときは、情報源が確かなものかもきちんと調べましょう。批判的思考と現実的な見通しをベースに、自ら学習と経験を積み、信頼できる人間関係を築いていけば、すべての人のより良い暮らしにつながる知識が共有できます。



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

最新ニュース

休暇をとって健康に

シラキュース大学で行われた新たな研究で、休暇を増やすと心臓の健康にも良い影響があることが医学的に証明されました。心理学と健康をテーマにした専門誌（*Psychology & Health*）に掲載された報告によると、休暇をとる頻度を上げることがメタボリックシンドローム予防、ひいては心臓血管系疾患のリスク低下に役立つということです。休暇で仕事を離れることがストレスを低減し、健康に寄与するわけですから、休暇中にメールで仕事を気にしていては意味がなくなってしまいます。[1]

処方するなら薬よりもお野菜を

このほどある研究グループが米国国民健康栄養調査（NHANES）の刊行物やメタ分析から集めたデータをコンピューターシミュレーションにかけ、ヘルシーな食生活の健康上・経済上の有用性をモデル化しました。野菜、果物、全粒穀物、ナッツ類、シーフード、植物性油といった食品にかかる費用を保険で部分的に補助する仕組みを導入すると、シミュレーションでは328万例の心臓血管系疾患が予防できたということです。この驚くべき結果は、加工品や既製品が中心の欧米型食生活を克服することの重要性を示しています。[4]

本人以外にも有益な瞑想

社会心理学の専門誌（*European Journal of Social Psychology*）に掲載された新たな報告によると、瞑想をする人は周囲の人々にも好ましい影響を及ぼしているということです。研究調査にあたっては、対象者がそれぞれに選んだ友人や恋人、ルームメイト、同僚、家族など身近な人からも聞き取りを行いました。すると対象者が瞑想をしている間、身近な人もネガティブな感情が薄れるという瞑想に似た体験をしていることが分かりました。意識している物事が引き寄せられてくるのですから、自ら引き寄せたポジティブな体験や人々、思考、状況を身近な人と共有するというのは、自然なことなのかも知れません。[5]

健康のためにきちんとした睡眠の習慣を

夜ぐっすりと眠ることの重要性は誰もがよく知っています。午後に甘いものが欲しくなるのを抑えるにも、気分を良好な状態で安定させるにも、睡眠の質が大切です。ちなみに、睡眠習慣を規則的に保つのも重要であることはご存じでしょうか。ある新しい研究では、不規則な睡眠は代謝異常につながるため、糖尿や肥満、高コレステロール血症などのメタボリックシンドロームのリスクを増大させないように、毎日ほぼ同じ時間に寝起きして最大限効果的な睡眠をとることが大切であると報告されています。[3] 健康的な睡眠をとるために、テレビやパソコン、スマートフォンの電源は就寝の1時間以上前にオフにしてしまいましょう。そして寝室に電話を持ち込まないことです。ベッドで携帯を使い続けたり夜中の通知で目をさましたりするのは望ましくありません。

幅広い食生活がリスク因子を減らす

フィンランドとエストニアで行われた新しい研究によって、好き嫌いが多く新しい食品に消極的な人は食物繊維、タンパク質、不飽和脂肪酸の摂取量が少なく、飽和脂肪と塩分の摂取量が多いことが明らかになりました。加えて、脂肪酸の比率も体に悪い状態にあり、血中の炎症マーカーの数値も高かったということです。できるだけ健康でいたいなら、ホールフードと天然食品を中心に、幅広い食生活をすることが大切です。それがこの研究で改めて示されたと言ってよいでしょう。[2]

[1] Hruska, Bryce, Sarah D. Pressman, Kestutis Bendinskas, and Brooks B. Gump. “Vacation Frequency Is Associated with Metabolic Syndrome and Symptoms.” Psychology & Health, 2019, 1–15. doi:10.1080/08870446.2019.1628962.

[2] Sarin, Heikki V., Nele Taba, Krista Fischer, Tonu Esko, Noora Kanerva, Leena Moilanen, Juha Saltevo, Anni Joensuu, Katja Borodulin, Satu Männistö, Kati Kristiansson, and Markus Perola. “Food Neophobia Associates with Poorer Dietary Quality, Metabolic Risk Factors, and Increased Disease Outcome Risk in Population-based Cohorts in a Metabolomics Study.” The American Journal of Clinical Nutrition 110, no. 1 (2019): 233–45. doi:10.1093/ajcn/nqz100.

[3] Huang, Tianyi, and Susan Redline. “Cross-sectional and Prospective Associations of Actigraphy-Assessed Sleep Regularity With Metabolic Abnormalities: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis.” Diabetes Care, 2019, Dc190596. doi:10.2337/dc19-0596.

[4] Samson, Diane. “Doctors May Soon Be Prescribing Veggies Instead Of Drugs.” Tech Times. March 21, 2019. Accessed July 2, 2019. https://www.techtimes.com/articles/239965/20190320/doctors-may-soon-be-prescribing-veggies-instead-of-drugs.htm.

[5] May, Christopher J., Brian D. Ostafin, and Evelien Snippe. “Mindfulness Meditation Is Associated with Decreases in Partner Negative Affect in Daily Life.” European Journal of Social Psychology, 2019. doi:10.1002/ejsp.2599.

ローイング

あなたはどんな運動を習慣にしていますか。ある日は有酸素運動をして、別の日に足を鍛えて、また別の日に体幹と背筋を強化する、そして腕の運動にも別の日をあてる、といったように、その日ごとにテーマを設けてルーチンとしている人は多いでしょう。

全身を使い、しかも筋肉強化と有酸素運動を同時にできる運動は多くはありません。

低衝撃性の全身運動として優れているのは水泳やクロスカントリースキーで、心拍数を上げる（カロリーを燃焼する）こともできます。

インターバルトレーニングも良い運動です。とはいえ、何らかのプログラムに参加していない限り、飽きないようにバリエーションを工夫するのは簡単ではありません。

そこで提案です。ローイングはいかがでしょうか。

ローイングは低衝撃性で関節に優しいという利点があります。ランニングは心身にすばらしい効果をもたらす運動方法ですが、関節に結構な負担がかかります。ランニングが大好きだけれど、けがをして休まざるを得なかった、という経験をした人はたくさんいます。

場合によっては、もう走らないほうがいい、と医師に告げられることもあります。ローイングはけがでランニングを中止している人にも適しています。クロストレーニングに関心のある人にとっても、メニューに入れたい運動と言えるでしょう。

ローイングは腿、臀部、腹部、背中、肩、腕など、ほぼ全身の筋肉を同時に使う全身運動です。正しく行えば、全身の筋肉の80%を動かすと言われています。

座りっぱなしでタイピングしたり、スマホを操作したりと、長時間猫背になっている人にもローイングがおすすめです。肩を開く運動に加え、脚の運動にもなり、座りっぱなしでいた体をほぐします。そして、骨格や筋肉の可動域も広がります。

ローイングは今はやりのトレンディな運動でも魔法のようなフィットネス方法でもなく、かなり古くからの歴史があります。

バイキングの時代にも、ローマ時代、ギリシャ時代にも、船を漕ぐ動きは人にとって身近なものでした。本来は水上を移動するという目的がありましたが、その動きを再現できる機器ができてからは陸上でも運動としての利点が活かせるようになりました。施設の新旧を問わず、ローイングはエクササイズとして広く取り入れられています。

ローイングはとても簡単です。オンラインで動画を検索するか、経験者やパーソナルトレーナーに相談すれば、最大限有効なローイングのコツはすぐに理解できます。最初の1週間か2週間は、ゆっくりとしたペースで正しい動きを体に覚えさせることに重点を置いて下さい。ペースや負荷を上げるのは、適切なテクニックを身につけてからにしましょう。

効果的なローイングの主なポイントとして、まずは順番を頭に入れておきましょう。後ろへ向かって下がっていく（ドライブ）ときは、脚、体幹、腕の順で、前方へ戻る（リカバリー）ときは、腕、体幹、脚の順で動かします。

ドライブの際はしっかりと踏み込んで押しながら脚を伸ばします。体幹を持ち上げながらやや後ろに傾け、腹筋の力で支えます。腕はバーを胸にしっかりと引き寄せます。この3つの動作を同時にやろうとするのはよくある間違いです。

順を追ってひとつずつこなして下さい。リカバリーの順番はドライブと逆になります。腕をまっすぐ前に伸ばして（お化けのように）から、体幹、脚へと意識を移していきましょう。

ローイングにはリズムがあります。走るのも泳ぐのも、自転車をこぐのもそうですが、自分のリズムにのっているうちに没頭できます。同じ動作を繰り返す間、戦略的思考は必要ありませんので、体の動きに意識を集中させることができるはずです。

ローイングは単なるエクササイズではなく、瞑想に似た体験もできる運動です。体の動き、呼吸の状態に注意して下さい。

主なポイントは以上です。日中（そして残念ながら夜間も）、私たちはありとあらゆる思考の中にいます。何らかの必要性を満たしたり、計画をたてたり、先行きを案じたりと、雑念は尽きませんが、ローイングをすれば、今この瞬間にフォーカスすることで脳の活動を調整することができます。

マクロ、ミクロ、そしてメソ

栄養事情のトレンドを注視している方ならおそらく、ここ数年は主要栄養素に着目したマクロなアプローチが目立っていることにお気づきでしょう。それは、食と栄養を大まかにシンプルにとらえる傾向とも言えます。

ビタミン、ミネラル、アミノ酸、植物性化合物といった個々の微量栄養素の詳細よりも、脂質、タンパク質、炭水化物の三大栄養素がよく話題になっています。三大栄養素のバランスを探る人もいれば、いずれかを排除するか極力減らそうとする（ケトダイエット、パレオダイエットなど）人もいます。

一方、ミクロな視点から栄養を考えるアプローチも健在です。.

ビタミン類やミネラル類といった微量栄養素にはビタミンDやマグネシウム、ビタミンKなど、現代人の食生活で不足しがちなものがいくつもあります。それをどんな食品やサプリメントから摂取するか、が主なトピックとなります。ミクロな栄養素の話は、マルチビタミンのサプリメントや食品の成分表示などを通じて、一般的にも馴染みのあるものになっています。

そんな中、マクロでもミクロでもない、「メソ」な栄養観が脚光を浴びはじめています。メソはギリシア語に由来する言葉で、中間という意味です。

私たちは体によい食べ物を選んで食べています。そして、栄養素（ミクロな栄養）が利点をもたらすこと、脂肪やカロリーの燃焼（タンパク質摂取も考慮に入れたマクロな栄養）に関係してくることを私たちは意識しています。例えば、ケールやホウレンソウのような緑の葉野菜は、低カロリーで鉄分とビタミンKなどの栄養が豊富です。また、アボカドは脂肪分の多い高カロリー食品ですが、体によい脂肪酸とビタミンC、カリウム、葉酸、ビタミンB-6もたっぷり入っています。そんなことをどこかで考えながら食材を選んでいるのではないでしょうか。

ところが、ミクロとマクロの間に存在するメソ栄養素のことまで考えることはあまりありません。メソ栄養素とは、スーパーフードがスーパーフードたる所以、その成分のことです。体に良いスーパーフードの多くが抗酸化物質を豊富に含んでいます。抗酸化物質というメソ栄養素を含有しているからこそ、その食品はスーパーフードなのです。私たちがしばしば話題にする植物性栄養素もメソ栄養素です。

例えば、ウコンの有効成分であるクルクミンがそうです。クルクミンというメソ栄養素が、ウコンに抗炎症作用と抗酸化作用をもたらしているわけです。クルクミンの吸収と体内での利用の効率を上げるには、黒コショウと組み合わせるのがおすすめです。

ウコンを使ったターメリックラッテを作ってみましょう。牛乳かナッツミルクにココナッツミルクを加え、鍋で中火にかけます。ウコン粉末大さじ1杯か2杯とハチミツ少々、シナモン、黒コショウ、ナツメグとカルダモンひとつまみを入れて沸騰させないように5分間温め、コップに注ぎます。仕上げにシナモンと黒コショウをふって出来上がりです。

ブルーベリーにはメソ栄養素としてアントシアニンが含まれています。

アントシアニンは植物の青や紫、黒の色素となるフラボノイドの一種で、ナス、紫ニンジン、紫トウモロコシ、紫キャベツ、カシス、ラズベリーなどにも豊富に含まれています。研究によると、このメソ栄養素は動脈硬化（アテローム性含む）予防と高血圧の制御に役立つということです。[1]

毎日少なくとも1つは、青か紫、黒の食材を取り入れるようにしましょう。アントシアニンは様々な野菜や果物に含まれているので、バリエーションも豊かです。ヨーグルトにカシスのジャムを入れたり、紫キャベツのソテーを夕食の付け合わせにしたり、バーベキューのときに適宜切ったナスにオリーブオイルをたらし、塩コショウをふって焼いたりと、あらゆる工夫ができます。紫色のニンジンとカリフラワーをスープにすると子供が喜ぶかも知れません。もちろん、ブルーベリーはそのままでもおやつにぴったりです。

[1] Rodriguez-Mateos, Ana, et al. “Procyanidin, Anthocyanin, and Chlorogenic Acid Contents of Highbush and Lowbush Blueberries.” Journal of Agricultural and Food Chemistry, vol. 60, no. 23, June 2012, pp. 5772–5778, doi:10.1021/jf203812w.

緑茶の健康効果は世界中で注目を集めています。コーヒーや濃い紅茶に比べて、カフェインの作用が穏やかな点も見逃せません。緑茶や抹茶がスーパーフードと認識されているのは、メソ栄養素としてエピガロカテキンガレート（EGCG）を含有しているからです。EGCGはフリーラジカルに対抗する優れた抗酸化物質です。

このメソ栄養素は緑茶よりも抹茶に多く含まれています。

同じ茶の葉の栄養素でもこうした差が出るのは、製法が違うためです。抹茶用の茶葉は収穫前の1ヶ月ほど覆いをかけて直射日光が当たらないようにします。また、細かい粉末に砕かれることで、成分の効力が引き出されます。

昼食後に眠くなるのを防ぎたい人も、質の良い緑茶か抹茶を毎日飲むとよいでしょう。お茶には血糖値を調整しエネルギーを持続させる働きもあります。コーヒーで夜眠れなくなってしまう人は、お茶ならお昼に飲んで午後を元気に過ごしても、後の心配は要りません。ただし、できれば午後1時か2時以降はカフェイン摂取をしないよう心がけて下さい。

EGCGを食生活に取り入れる工夫としては、抹茶ビネグレットもおすすめです。抹茶と味噌、米酢にアボカドオイルかマカダミアオイルを加えるだけです。ランチのサラダにかけたり、葉野菜のソテーにバターのかわりに使ったりしてもよいでしょう。

リコピンもまた、メソ栄養素に数えられます。リコピンは赤、黄、オレンジ、ピンクといった色を現す植物の色素、カロテノイドの一種です。トマトは大量のリコピンを含んでいます。ドライトマトやトマトピューレのように凝縮された食品は、リコピンの濃度も高くなっています。トマトに含まれるリコピンは加熱により体内で利用しやすい状態になります。

その他、スイカやグアバ、ルビーレッドグレープフルーツにもこのメソ栄養素が含まれています。リコピンには、糖尿や心臓血管系の疾患、認知機能低下の予防を助ける働きがあることが知られています。[2]

質の良いドライトマトを刻むと、パスタやパン、オムレツ、ブロッコリーのソテーなど、ありとあらゆる料理に加えてリコピン補給ができます。カシューミルクにトマトピュレとスパイスを入れたクリーミーなトマトスープもおいしく楽しめます。

日頃から虹色の野菜と果物を意識していれば、重要なメソ栄養素がたっぷりと摂取できます。バラエティの豊かさが健康的な食事のポイントなのです。

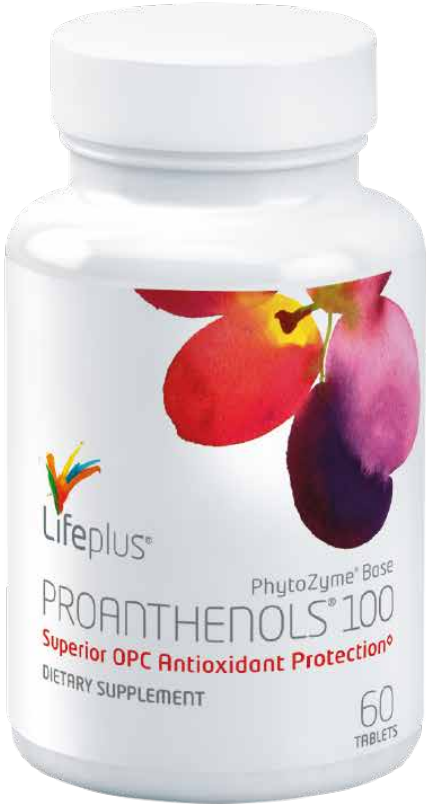
[2] Fiedor, Joanna, and Květoslava Burda. "Potential Role of Carotenoids as Antioxidants in Human Health and Disease." Nutrients, vol. 6, no. 2, Feb. 2014, pp. 466–488, doi:10.3390/nu6020466.

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。



製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト
www.lifeplus.comをご覧ください。

© 2019 Lifeplus International

◊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。

静寂を楽しむ

今少し手をとめて、この瞬間に周囲からどんな音が聞こえてくるか、耳を澄ませてみて下さい。

オフィスにいる人ならコピー機の動作音が、自宅にいる人なら食洗器や洗濯機の音が聞こえたでしょうか。静かな田園地帯で暮らしていると、遠くから近づいてくる嵐の気配が音で分かることもあります。

小鳥たちのさえずりや、そよ風に揺れる梢の音に微笑んだ人もいたかも知れません。

私たちの大半は人工的な音のする中で暮らしています。小学校の運動場の笑い声、同僚が電話で話す声、隣人のオーディオ、通りを行きかう車やバス、その振動に揺れる窓、注意してみれば色々と聞こえてきます。

私たちは静寂がどんなものか忘れてしまったのでしょうか。それもそのはず、騒音公害は多くの都市で問題となっています。

では、迷惑な音も心地よい音もない、ひっそりとした場所へ行ったなら静寂に浸れるでしょうか。音がしなくなっても心がざわめいていると、静かに感じられないことがあります。

マインドフルネスを体感する瞑想はこの10年ほどの間にずいぶんと広まり、病院や学校、会議室、刑務所などあらゆる場所で導入されています。短時間ながら現代の慌ただしい日常から離れて心静かに過ごせることが人気の一因になのでしょう。もっと深い体験を望む人々のために、静寂を味わうためのスパやリトリートも登場し始めています。

静寂に浸るという行為自体は古くから行われてきたもので、様々な宗教や精神文化に見られます。お寺や教会にそのための場が設けられているのはよく知られています。最近特に人気が出ているのは現代型のサイレントスパやサイレントリトリートです。

いずれも心の内面と向き合う体験を楽しむための施設ですが、人によっては怖いもの見たさで関心を寄せることもあるでしょう。静寂に親しむと、会話の隙間を埋めなければという焦りから解き放たれます。そして孤独の中に開放感を見つけることができます。思うようにいかないこともあるかも知れませんが、最終的にはやってみてよかったと感じられるようです。

専門のリトリートにも様々な種類があり、こうと決まったやり方があるわけではありません。

発声や周囲の音をあえて体験する所もあれば、くすくすと笑うことも唸ることも一切禁止する所もあります。

レクチャーや指導付きの瞑想を取り入れている施設は多いようです。

例えば、仏教由来のヴィパッサナー瞑想を応用して、10日間のコースを各地で開催している施設があります。

初心者向けの短期集中コースや初級編のおさらいというような気負ったものではなく、期間中、参加者は黙って食事をし、黙って座り、静かに眠ります。グループで瞑想する時間以外には、音楽もヨガも読書もせず、意図的に介入するもののない状態でリラックスすることを重視します。

熱心な瞑想家でなくても信仰の厚い人でなくても参加でき、宗教としてではなく実用的なツールとして解説されるので大丈夫です。実際に参加者の大半が瞑想は初めてという人々だそうです。

一部のヨガ教室では、週末に短期間のサイレントリトリートを実施しています。また、デイスパでもスピリチュアルな趣向のサロンでは、静寂の中でマッサージをしたり、ストレッチをしたりするオプションを提供している所があります。

エルダーベリー

免疫系の健康を維持するために毎日やるべきことはたくさんあります。睡眠、水分摂取、手指衛生、バランスの良い食事、運動、抗酸化物質やビタミンDの確保、自然に触れるなどなど、いくらでも挙げることができます。いずれも体が最善の状態で機能できるよう補助してくれますが、免疫系に人間の限界を超えることを期待するわけにはいきませんし、生活をしている限り、ばい菌との接触は避けられません。どんなに免疫系の強化に努めていても、病気になってしまうことはあります。

現代医学は病気に応じて様々な薬で治療を行いますが、呼吸器系に短期間（10日以内）の不調をもたらすウイルス性疾患は薬では治せません。ですから、データで実証された伝統的な療法に注目する人が増えています。何世紀もの間薬用に使われてきたエルダーベリーもそのひとつです。

エルダー、あるいはセイヨウニワトコ（Sambucis nigra）は、ヨーロッパに自生するニワトコの木で、同属の種は世界各地に分布しています。エルターベリーはビタミンCが豊富で、100gで1日の推奨摂取量の60%を摂取することができます。また、ビタミンCだけでなく、フラバノールやアントシアニン、フェノール酸などの抗酸化物質の優れた摂取源ともなります。抗酸化物質の豊富なエルダーベリーができる前の花、エルダーフラワーは特にフラバノールが豊富で、イソラムネチン、ケンペロール、ケルセチンなどを含有しています。[1]

自然な方法で健康を目指す人々の間では、エルダーベリーは風邪と闘う免疫系を支える目的で活用されてきました。最近ではエルダーベリーのシロップやエルダーベリー入りのお茶などを一般的な商店で見かけることもあります。それは、エルダーベリーの黒い実が単なる主婦の知恵ではなく、病気で弱っている免疫系を活性化する優れた手段になることを、多くの人々が実感しているからでしょう。実験室の中だけでなく、実生活を送る人々を対象とした研究も数多く行われており、期待の高まる結果が続々と報告されています。[2]

抗酸化物質が免疫系をサポートすることは少し前から知られていました。ウイルスに感染すると酸化ストレスで体に大きな負担がかかるため、普段以上に抗酸化物質を摂取することが重要です。ところが、最近一部の研究者の間では、ウイルスが体内の健康な細胞を攻撃する際に使う酵素を、エルダーベリーが分解すると考えられています。ある研究では、インフルエンザにかかった人々がエルダーベリーのエキスを摂取したところ、2日間のうちに症状・血清データ（血液検査による）とも改善が認められたということです。なお、比較対象としてエルダーベリーを使わなかった人々は改善が認められるまでに6日間かかったそうです。[3]

ウイルスへの作用以外にも、エルダーベリーには抗菌作用があることが知られており、ある種の細菌感染症に対しても味方になってくれそうです。[4]

ただしエルダーベリーの導入には若干の注意も必要です。科学的な結論はまだ明らかになっていませんが、免疫系への刺激が強すぎることがあるのではないか、という見解があります。明らかに風邪を引いてしまった時や、飛行機を利用した後に急に変調を感じた時に適切に用いるのが良いかも知れません。[5]

大半の研究を見る限りエルダーベリーには大した副作用がないようですが、製法と品質は重要です。エルダーベリーはしっかりと加熱する必要があります（シロップは通常加熱して作られます）。生の実や乾燥させたものから果汁を絞っただけではいけません。それは非加熱の実には致死量ではないものの少量のシアン化物が含まれているからです。

その危険性は加熱処理によって除外できるとされています。[6]

加熱されていない実やセイヨウニワトコではない実を使った製品で、胃痛や悪心、下痢、嘔吐の症状が報告されています。[7]

エルダーベリーはシロップ、チンキ、グミ、カプセル、お茶などの製品で利用できます。自作する場合は水3カップを沸騰させて乾燥エルダーベリー半カップ強を入れ、蓋をせず1時間ほど弱火にかけて下さい。最初の半量くらいになるまで水分をとばしたら火からおろし、粗熱をとってミキサーで軽く撹拌し、ざるで漉しながら清潔なガラス瓶に注ぎます。そして天然ハチミツを1カップ加えて出来上がりです。冷蔵庫で保存しますが、1ヶ月までもつという人もいれば、1週間か2週間で飲みきった方がいいという人もいます。免疫系に良い成分をさらに加えたい場合は、煮出している間に生姜のすりおろしやシナモン粉末を加えるとよいでしょう。喉や鼻、呼吸が辛い時に、大人で1回大さじ半分から1杯を目安に、1日に2〜3回使ってみて下さい。

[1] Sidor, Andrzej, and Anna Gramza-Michałowska. "Advanced Research on the Antioxidant and Health Benefit of Elderberry (Sambucus Nigra) in Food—a Review." Journal of Functional Foods, vol. 18, Oct. 2015, pp. 941–958, doi:10.1016/j.jff.2014.07.012.

[2] Vlachojannis, J. E., et al. "A Systematic Review on the Sambuci Fructus Effect and Efficacy Profiles." Phytotherapy Research, vol. 24, no. 1, Jan. 2010, pp. 1–8, doi:10.1002/ptr.2729.

[3] Zakay-Rones, Zichria, et al. "Inhibition of Several Strains of Influenza Virus in Vitro and Reduction of Symptoms by an Elderberry Extract (Sambucus Nigra L.) during an Outbreak of Influenza B Panama." The Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 1, no. 4, 1995, pp. 361–369, doi:10.1089/acm.1995.1.361.

[4] Krawitz, Christian, et al. "Inhibitory Activity of a Standardized Elderberry Liquid Extract against Clinically-Relevant Human Respiratory Bacterial Pathogens and Influenza A and B Viruses." BMC Complementary and Alternative Medicine, vol. 11, no. 1, Feb. 2011, doi:10.1186/1472-6882-11-16.

[5] Tiralongo, Evelin, et al. "Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial." Nutrients, vol. 8, no. 4, Mar. 2016, p. 182, doi:10.3390/nu8040182.

[6] "Assessment Report on Sambucus Nigra L., Fructus." European Medicines Agency, An Agency of the European Union, 2014, www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-sambucus-nigra-l-fructus_en.pdf.

[7] "Poisoning from Elderberry Juice—California." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 26 Aug. 1983, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00000311.htm.

脳の健康

人体は理学や工学、化学など、どんな観点から見ても実によくできています。医学界やメディアが最も話題にするのはおそらく心臓ではないでしょうか。それには相応の理由がありますが、人体の健康の全てを司るのは脳の機能です。

体内では様々な物質が反応し、信号が送受信され、処理が行われていますが、その多くが脳の司令によって始まります。また、心臓は移植できても、脳は移植できません。脳はその人固有のものなのです。今日の医学や科学でも解けない謎のひとつに、人間の意識や思考、人格、感情、認知機能、直感、創造性、才能といったものが、全て脳内の生化学的反応の産物なのか、それとも、脳の活動が生むエネルギーのようなものなのか、という問いがあります。例えるなら、電波を受信したラジオがスピーカーを通じて音を発するように、あるいはテレビやインターネットの通信が画面上の映像や音声となって現れるように、脳の発する信号が何らかの導入過程を経て、意識的なものとなって表出しているのかも知れません。現在の神経科学は、意識や夢がどこから来るのかを生化学信号で説明できるまでには至っていません。人の脳と意識についてより深く知るには、まだまだ脳と意識を駆使しなければならないようです。答えはすぐには出そうにありませんが、脳の健康について身体や栄養の面で重要なことはいくつか明確になっています。

悲しいことですが、大切な人が認知機能を失っていくのを見守るしかない、という状況は珍しいものではなくなりました。認知症や重度の感情障害によって、心や魂だけが先に旅立ってしまったように感じられることもあるでしょう。ところが、認知症がかなり進行しても、誰かに親切にされると、気持ちの伝わるような反応がみられることがあります。

脳の健康に関する理論や研究は今どこまで進んでいるのでしょうか。脳以外の健康状態の悪化が認知機能に影響することはどの程度明らかになってきたのでしょうか。そして、脳の健康を改善する方法はあるのでしょうか。

脳の健康を大切にしたい場合、注目に値する食品はいくつかあります。体に良い長鎖構造のオメガ3脂肪酸、特にドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)は、脳の健康に欠かせません。数ある脂肪酸のなかでもDHAとEPAの重要性は顕著です。どちらも主に動物性食品に含まれていますが、摂取源として特に優れているのはマグロやサーモン、サバなど、脂ののった寒流域の魚です。ベジタリアンや魚介類の苦手な人には、海草や藻類がDHAとEPAの摂取源になります。ヴィーガン向けのEPA、DHA含有食品は、海のお野菜(魚はこれを餌として体内で脂肪酸として蓄積します)を培養し、成分を抽出して作られています。

DHAは脳の脂質のおよそ60%を占める主要物質です。

母乳はDHAを豊富に含むので、これに近づけるため粉ミルクにはDHAが添加されています。新生児の脳の発達において、DHAは不可欠です。初期発達段階でDHAが欠乏すると、学習困難や多動性、攻撃的行動が現れることを立証した研究があります。[1] 牛乳やヤギ乳、ナッツ類のミルクは、乳児には不向きです。母乳や高品質の粉ミルクなら、DHAをはじめ必要な栄養素が摂取できます。

DHAの補給をもっと早くから始める方がよいことも研究で示されています。妊娠中に脂ののった魚(低水銀の魚か魚油のサプリメント)を摂取していた女性から誕生した子供は、より良好な認知機能を獲得する傾向があるそうです。[2] 母親の食生活と母乳中の脂肪分、カロリーの増加を関連付ける研究はあまり行われていませんが、どんな脂肪を摂取したかが母乳に反映されるのは事実です。

ある研究では、授乳中の母親を対象に、摂取する脂肪がトウモロコシ油主体の群と、魚の肝油主体の群を比較しました。そして子供が4才になった時に認知機能の調査テストをしたところ、妊娠後期から授乳期にかけて主に魚油を摂取した母親から出生した子供たちの方が成績が良かったとのことです。[3]

DHAが脳の健康に良いのは子供に限ったことではありません。研究により、DHAは生涯を通じて必要な栄養素であり、特に高齢者は注視すべきだと指摘されています。DHAの摂取量が不足している高齢者には、しばしば脳機能の低下やアルツハイマー病の兆候が認められるそうです。4

[1] Agostoni, C., et al. "Developmental Quotient at 24 Months and Fatty Acid Composition of Diet in Early Infancy: a Follow-up Study." Archives of Disease in Childhood, vol. 76, no. 5, May 1997, pp. 421–424, doi:10.1136/adc.76.5.421.
[2] Oken, Emily, et al. "Maternal Fish Consumption, Hair Mercury, and Infant Cognition in a U.S. Cohort." Environmental Health Perspectives, vol. 113, no. 10, May 2005, pp. 1376–1380, doi:10.1289/ehp.8041.
[3] Helland, I. B., et al. "Maternal Supplementation With Very-Long-Chain n-3 Fatty Acids During Pregnancy and Lactation Augments Children's IQ at 4 Years of Age." Pediatrics, vol. 111, no. 1, Jan. 2003, doi:10.1542/peds.111.1.e39.
[4] Mohajeri, M. Hasan, et al. "Inadequate Supply of Vitamins and DHA in the Elderly: Implications for Brain Aging and Alzheimer-Type Dementia." Nutrition, vol. 31, no. 2, Feb. 2015, pp. 261–275, doi:10.1016/j.nut.2014.06.016.

DHAと同様、EPAもシーフードをはじめとする動物性食品に主に含まれています。体にとってはDHAからEPAを作るほうが簡単なのですが、EPAの一部は体内でDHAに変換されることがあります。EPAは気分の高揚や抑うつの改善に役立ちます。

ナッツ類もまた、脳に良い食品です。最近、ある研究で、高齢者が1日10g以上のナッツ類を毎日食べると認知機能が向上する可能性について、潜在的な相関性が示されました。

日常的にナッツ類を食べる人の方が、記憶力と推論能力が良好だというのです。[5] 重要でありながら多くの人が適量を摂取できていないミネラル類のひとつとして、マグネシウムが知られています。ナッツ類はマグネシウムの優れた摂取源です。例えばカシューナッツの場合、1サービング分で1日に必要なマグネシウムの20%が摂取できます。オランダで行われた大規模な研究では、血中のマグネシウム濃度が適切でない（多すぎるか少なすぎる）人は、高齢になってから認知症になるリスクが大幅に高いことが明らかにされました。[6]

ビタミンB群の摂取も忘れないようにしましょう。パントテン酸（ビタミンB5のこと）は脳内で重要な神経伝達物質をつくる過程をサポートしています。また、神経機能に大きな被害をもたらすストレスを軽減する働きもします。

体に良い脂肪や、いわゆるスーパーフードの他に、脳の健康のためになるライフスタイルの要素を加えるなら、健康的な体重を維持することです。脂肪組織、特にお腹周りのそれは、アルツハイマー病の発症リスクに関連付けられています。[7] 理論上、基本的には余分な脂肪が蓄積されると体内の炎症が悪化します。

お腹周りの脂肪が特に懸念されるのは、肝臓や腎臓など重要な臓器を取り囲んでいるからです。これが内臓脂肪と呼ばれるもので、高齢者の脳の画像を調査すると、質量の低下と内臓脂肪の増加に相関性があったと報告されています。[8] 内臓脂肪が増えるとインスリン耐性が高まり、加齢に伴う認知機能障害や認知症のリスク因子となることも知られています。

夜はぐっすりと眠りましょう。脳の健康を促進する手段のひとつとして、睡眠は非常に重要です。睡眠不足で調子の出ない日を過ごした経験は誰にでもあるものです。残念ながら、睡眠不足が慢性化している人は珍しくありません。日中にしっかりと体を動かすなどの対策を講じて、睡眠習慣を改善して下さい。

アルツハイマー病予防の最先端、カリフォルニア州ロマリンダ大学のメディカルセンターでは、脳の健康の鍵としては意外かも知れませんが、目的のあるライフスタイルを推奨しています。一部の研究者は、高齢者の脳の健康維持には、日々を何らかの目的に向かって暮らすことが最も重要だ、と主張しています。その理論では、何かを成し遂げようと取り組んでいると、ニューロンが活発に働き、神経経路の構築が継続される、と説明しています。目的は職業に関係のないことでも構いません。孫の世話に生きがいを感じるのも、庭仕事に夢中になるのも、脳外科医や科学者の知見に劣らないくらい重要なのです。

[5] Li, Ming, and Z. Shi. “A Prospective Association of Nut Consumption with Cognitive Function in Chinese Adults Aged 55 – China Health and Nutrition Survey.” The Journal of Nutrition, Health & Aging, vol. 23, no. 2, 2018, pp. 211–216, doi:10.1007/s12603-018-1122-5.
[6] Kieboom, Brenda C.T., et al. “Serum magnesium is associated with the risk of dementia.” Neurology, Oct. 2017, 89 (16) 1716–1722, doi: 10.1212/WNL.0000000000004517.
[7] Anjum, Ibrar, et al. “Does Obesity Increase the Risk of Dementia: A Literature Review.” Cureus, May 2018, doi:10.7759/cureus.2660.
[8] Roizen, M.F. “Visceral Fat Is Associated with Lower Brain Volume in Healthy Middle-Aged Adults.” Yearbook of Anesthesiology and Pain Management, vol. 2011, 2011, pp. 398–399, doi:10.1016/j.yane.2011.01.012.
Type Dementia.” Nutrition, vol. 31, no. 2, Feb. 2015, pp. 261–275, doi:10.1016/j.nut.2014.06.016.

Biotic Blast™

毎日の習慣で善玉菌をしっかり増やして、より健やかに、幸せに！◊

よいものをたっぷりと...

ライフプラスのバイオティックブラストは、科学的データを精査のうえ、特性や機能の異なる14の菌株に由来する100億もの善玉菌を配合しています。消化酵素の正常な働きと代謝エネルギーの産生を考慮して、カルシウムも加えました。◊

体のバランスを調整して、より健やかで幸せなライフスタイルを手に入れて下さい！

製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト www.lifeplus.comをご覧ください。

© 2019 Lifeplus International

◊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。

アダプトゲン

「アダプトゲン」とは、体がストレスに対処するのを助けてくれるハーブ類その他植物の総称です。漢方やアーユルヴェーダでは何世紀も前からアダプトゲンが活用されてきました。第二次世界大戦中、一時的ながらパイロットや潜水艦の乗組員に供与されたことや、1950年代と60年代に薬用ハーブの概念が注目されたこともあり、次第に広まっていきました。[1]アダプトゲンという名称は、1950年代の終わりから60年代のはじめにかけてハーブ類の研究をしていたロシアの科学者の用語に由来します。彼らはどんなストレスにさらされても生命体の全般的な回復力を向上させる作用のあるものを探求していました。

ストレスへの対処は現代人のライフスタイルに共通する世界的な課題で、アダプトゲンへの関心も高まっています。ストレスに対処する体を助けてくれるアダプトゲンの形態は、葉や根、抽出成分など様々で、お茶で飲む、食事に混ぜて食べる、サプリメントとして摂る、そのまま口に入れるなど、とり方も色々です。アダプトゲンに数えられる植物や栄養素の70%以上が、環境その他の要因がもたらすストレスに対して非特異性の抵抗力を高める働きをします。

疲労やストレスは睡眠不足、極端な気温の変化、身体に及ぶ重大な危険など、あらゆる要因からもたらされます。そういった状況下において心身の働きを向上するには疲労回復が不可欠であり、体内の回復活動をサポートすることによりストレスに対する抵抗性を助力するのがアダプトゲンです。

現代科学におけるアダプトゲンの研究は始まったばかりです。最近になって、体内での作用を分子レベルで証明する研究もいくつか見られるようになりました。[2]

現在の理論では、ストレス対策に有用な植物や栄養素は、視床下部-下垂体前葉-副腎皮質系（HPA軸）や交感神経-副腎髄質系と相互に働きかけることにより効能を表すと考えられています。単純に言えば、脳と副腎の共同作業をアダプトゲンが手伝うことで、ストレス対策がはかどる、というわけです。脳も副腎も、体内のストレス反応に深く関与しています。また、アダプトゲンには、体にストレスの負担がかかっても正常な機能を維持できるよう、ホルモンの分泌やストレスに対する身体的反応を調整する働きもあります。[3]

比較的よく知られているアダプトゲンとして、チョウセンニンジン（高麗人参）、イワベンケイ、冬虫夏草、ホーリーバジル（カミメボウキ）、アシュワガンダ、オウギについて以下ご紹介します。

チョウセンニンジン（高麗人参 Panax ginseng）

アジア原産、鎮静や記憶力向上などに根部が用いられます。[4] 主な有効成分は「ジンセノサイド」と呼ばれるサポニン群です。[5]

生か蒸してやわらかくしたものを食すほか、煎じてお茶にする方法もあります。

イワベンケイ（Rhodiola rosea）

ゴールデンルートの英語名もあるイワベンケイは、ストレス下の抑うつを軽減する働きがあるとされています。ある研究でイワベンケイを摂取した被験者について調べたところ、ストレス性ホルモンのコルチゾールが減少し、身体的な急性ストレス反応に大幅な軽減が認められたということです。[6] イワベンケイの葉と芽は生でも食べられます。ホウレンソウその他の緑の葉野菜と同様に調理することもできます。ほのかに苦味がありますが、サラダに入れても大丈夫です。

冬虫夏草（Cordyceps mushrooms）

薬効成分を含むキノコ類は400種にのぼると言われています。レイシやシイタケ、マイタケなど、アダプトゲンとして数えられていなくても、体によく広く親しまれているものはたくさんあります。アダプトゲンに入るものの筆頭は生薬としても知られる冬虫夏草で、コルチゾール値と酸化ストレスの改善に役立つことが示されています。[7]

キノコ類は用途が幅広く、あらゆる料理に取り入れることができます。生でも調理しても、刻んでも丸ごとでも構いません。炒め物に混ぜたり、玉ねぎとソテーにしたり、麺類と合わせたり、ソースに煮込んだり、ピザにのせたりして楽しんでください。冬虫夏草は通常エキスをカプセルに入れたものやアルコール抽出でチンキにしたもの、お茶で飲むものが販売されています。

ホーリーバジル（カミメボウキ）

ホーリーバジルはインドではトゥルシーと呼ばれ、古来アーユルヴェーダで使われてきました。この芳香のある多年草にはオシムモシドA・Bなどストレスへの順応性を助ける作用のある植物性化合物が何種類も含まれていて、ストレス性ホルモンのコルチゾールを減らし、脳の神経伝達系に働きかけて好ましい状態へ導くとされています。[8]

ホーリーバジルはタイ料理でよく使われています。バジルを入れる他の料理にも応用してみるとよいでしょう。

アシュワガンダ（Withania somnifera）

アシュワガンダの根もまた、心身の健康促進によい優れた薬用植物としてインドのアーユルヴェーダで数千年使われてきた歴史があります。病気や環境のもたらす様々な悪影響に耐える体を助け、活力を取り戻し、健康長寿に寄与すると言われています。また、アーユルヴェーダに使われる植物の中でも特に崇高な存在とされています。[9]

キバナオウギ（Astragalus membranaceus）

一般的にはアダプトゲンとして上位に並ぶことはありませんが、免疫系にストレスのかかっている人（がん患者、旅行者、睡眠不足に悩む人、手術後で体の弱っている人、急性感染症にかかった人など）にとっては有用なアダプトゲンになります。安全性が非常に高く、耐容性も良好で、免疫系のサポートに利用できます。[10]

[1] Panossian, Alexander, and Georg Wikman. “Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity.” Pharmaceuticals 3, no. 1 (2010): 188–224, doi:10.3390/ph3010188.
[2] Panossian, Alexander, and Georg Wikman. “Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity.” Pharmaceuticals 3, no. 1 (2010): 188–224, doi:10.3390/ph3010188.
[3] Ducharme, Jamie. “What Are Adaptogens? Healing Herbs for Stress and Fatigue.” Time. February 28, 2018. Accessed July 02, 2019. https://time.com/5025278/adaptogens-herbs-stress-anxiety/.
[4] Reay, Jonathon L., Andrew B. Scholey, and David O. Kennedy. “Panax Ginseng (G115) Improves Aspects of Working Memory Performance and Subjective Ratings of Calmness in Healthy Young Adults.” Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental 25, no. 6 (2010): 462–71, doi:10.1002/hup.1138.
[5] Tachikawa, Eiichi, and Kenzo Kudo. “Proof of the Mysterious Efficacy of Ginseng: Basic and Clinical Trials: Suppression of Adrenal Medullary Function In Vitro by Ginseng.” Journal of Pharmacological Sciences 95, no. 2 (2004): 140–44, doi:10.1254/jphs.fmj04001x2.
[6] Jurcău, Ramona; Jurcău, Ioana; Bodescu, Cristian. “Anxiety and salivary cortisol modulation in exercise induced stress, using a phytotherapic product containing Rhodiola Rosea.” Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport. Jul-Sep 2012, Vol. 13, Issue 3, p213–217, 5p.
[7] Nagata, Akira, Taeko Tajima, and Masayuki Uchida. “Supplemental Anti-Fatigue Effects Of Cordyceps Sinensis (Tochu-Kaso) Extract Powder During Three Stepwise Exercise Of Human.” Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 55, no. Supplement (2006), doi:10.7600/jspfsm.55.s145.
[8] Ahmad, Ausaf, Naila Rasheed, Prasoon Gupta, Seema Singh, Kiran Babu Siripurapu, Ghulam Md Ashraf, Rajnish Kumar, Kailash Chand, Rakesh Maurya, Naheed Banu, Muneera Al-Sheeha, and Gautam Palit. “Novel Ocimumoside A and B as Anti-stress Agents: Modulation of Brain Monoamines and Antioxidant Systems in Chronic Unpredictable Stress Model in Rats.” Phytomedicine 19, no. 7 (2012): 639–47, doi:10.1016/j.phymed.2012.02.012.
[9] Yance, DR, Adaptogens in Medical Herbalism, Healing Arts Press, 2013. p361.
[10] Yance, DR, Adaptogens in Medical Herbalism, Healing Arts Press, 2013. p368–369.

キッズジム

子供の肥満が問題化している今、運動の重要性は見過ごすことのできないものになっています。大人と同様、子供たちも日常的に運動することによって、あふれるエネルギーを存分に使ってストレスを発散し、健康的な体重を維持し、より良い自己像を獲得し、よく眠ることができるようになります。アメリカの疾病対策予防センターは子供たちに毎日1時間以上の運動をするよう推奨しています。

子供たちの中には、チームスポーツに気乗りしない子がいます。体操やダンスなど、特定のスポーツをしていない子もたくさんいます。健康と体力づくりが目的なら、大人にはジムという選択肢があります。子供たちの場合はどうでしょうか。

親子でジムへ

親がジムに子供を同伴できるかどうかは、ジムのルールや子供の生育度、保護者として監督できるか、といった条件によって異なりますが、子供と一緒にジムに通い、お手本を示す親は増えています。

ジムに子供向けのクラスがあるか、あるいは設定する計画があるかどうか、聞いてみましょう。子供を対象とした枠を設けているジムでは、達成度や機能性よりも、楽しく体を動かすことに重点を置いています。

子供向けのジム

子供向けのジムは大都市を中心に増えてきています。公園で運営されているプログラムや、大人向けのジムに併設されているものもありますが、子供専用のジムは適切な運動のできるアクティビティだけでなく、環境面でも様々な工夫が凝らしてあります。

他の方法とは異なる身体的スキルを鍛える手段のひとつとして、子供用のジムを検討してもよいでしょう。キッズジムは通常、器具類よりも構造物を活用しています。

器具類を使う場合でも、同じ動きを何セットも繰り返すためではなく、大きな動作をバランスよくこなすための補助として用いられます。よって、平均台や吊り輪、小さめのクライミングウォールなどが人気です。

庭を利用する

地域に子供向けの施設がない場合やジムだけにお金をかけたくない場合は、ジムに似た環境を自宅の庭に手作りするのも一案です。組み立て式の遊具が市販されているので探してみるとよいでしょう。もしくは、子供たちの希望を聞いて、それに合った公園や遊び場を作ってもらえないか、地域の自治体に相談するという方法もあります。

近所の人たちと協力して、共有できるご近所ジムを作っている人もいます。

ある家族がクライミングウォールを買うか造る、別の家族が平均台を設置する、また別の家族が木に縄はしごをかける、といったように分担すれば費用が分散できるだけでなく、異なる年齢層の子供たちも一緒に遊べますし、地域社会のつながりを深めるきっかけとなります。

寒い日や雨の日に備えて

スウェーデンをはじめ北欧では「悪い天気などない、服装が合っていないだけだ」とよく言われます。相応の準備さえすれば、どんな日でも屋外で過ごせる、という考え方が伝わってくるようですが、北極圏に生まれ育った人にも限度というものはあります。よって、屋内で遊ぶための工夫も発達してきました。

北欧らしく、あまり場所をとらないシンプルなつくりでも体を動かせるよう、鉄棒やはしご、ロープ、ネットなどを設置するのです。さらにマットを敷き、バランスボードでも置けば、子供たちにとっては立派なインドア運動場になります。

友情の大切さ

「血は水よりも濃い」と昔から言われるように、友人関係よりも家族が優先されることはよくあります。家族はもちろん大切です。家庭で生まれ育ち、新たな家庭を築くのが人の営みというものです。ところが健康面の利点に着目すると、友情の大切さも劣るものではありません。

人が社会集団やサブカルチャーに影響されることは何度も立証されていますが、高齢者には特にその傾向があるそうです。友人関係は日々のライフスタイルや健康にまつわる選択を大きく左右します。

生涯のどの時点でも、友情を育むことは大切です。有意義な友情は健康面にもプラスに作用します。

一緒にエクササイズする仲間がいれば互いに励まし合えますし、これに限らず、交友そのものがあらゆる機能の維持に役立ちます。

表面的な付き合いに終わらない、深い友情ほど真価をもたらします。年を重ねるにつれて、人生をふり返ることも多くなりますが、深く強くつながってきた友情があれば、あらゆる経験に意義を見出すことができます。

友達はいわば自分の人生の証人です。最高の瞬間を目の当たりにしたこともあれば、最悪の時期を支え合ったこともあるでしょう。

友達の存在があるからこそ自分の価値観が守れるとも言えます。真の友情は励ましや支えになるだけでなく、相手のためにもより良い人間でありたいという動機にもなります。

少し前に、高齢者の健康状態に及ぼす家族と友人の影響に着目した大規模な研究が行われました。[1] そして、年をとるにつれて人は意義ある人間関係により重きを置き、そうでない場合は疎遠になる傾向が示されました。ただ、家族との間では、さほど深く交流していないからといって関係を切るわけにはいきませんから、簡単には当てはまらない場合もあります。友人関係は家族とのそれよりも流動的で様々な進展を遂げる可能性のあるものです。酷に聞こえるかも知れませんが、家族と違って、友人は選ぶことも替えることもできる存在です。

大人になってからの友情は強まることはあっても不動のものとなることはありません。家族の一員として介護や世話を引き受けることには義務感が伴いますが、友人を支える行為は自発的な意思によるものです。

高齢になっても社交的な人は、認知機能の低下という観点でも統計的に大きな違いがあります。ある研究では、頻繁に友達と過ごす高齢者はそうでない人と比べて認知機能の低下率が70%も低かったと報告されています。[2]

小学校時代の友達はもういない、という人も恐れることはありません。今からでも人と関わる機会は増やせます。信仰のある人なら、信者のグループに参加したり、新たなグループを作ったりできます。公共施設の高齢者向け企画もチェックしてみましょう。シニアデーなどのイベントを設けているところはたくさんあります。

また、自分と同じ年齢層にこだわる必要はありません。メンターとして青少年と関わる機会があるか、問い合わせてみて下さい。

地元の図書館でも、学習支援プログラムなどの手伝いが必要とされているかも知れません。人とのつながりを求める人の集まる場なら、有意義な絆を望む気持ちも受容されやすいでしょう。

[1] Chopik, William J. "Associations among Relational Values, Support, Health, and Well-Being across the Adult Lifespan." The Health and Retirement Study—The National Institute on Aging, vol. 24, no. 2, Apr. 2017, pp. 408–422, doi:10.1111/pere.12187.

[2] James, Bryan D., et al. "Late-Life Social Activity and Cognitive Decline in Old Age." Journal of the International Neuropsychological Society, vol. 17, no. 6, Nov. 2011, pp. 998–1005, doi:10.1017/s1355617711000531.

ささやかな贅沢で身ぎれいに

ほんのひと昔前まで、セルフケアにはどこかネガティブなイメージがつきまとっていました。それはおそらく、身に過ぎた贅沢、あるいは自分勝手な行いという先入観があったためでしょう。他人より自分が優先という利己主義に結び付けていた人もいるかも知れません。そしてセルフケアは概して富裕層のもの、という印象もありました。今日では、職場や病院、学校、メディアなどあらゆる場で推奨される一般的なコンセプトになっています。

とはいえ、ごく最近まで実践する人の大半は女性が占めていました。自分へのご褒美という発想が女性にとって馴染みやすかったのか、美容グッズや化粧品、保養施設、ジムのクラス、セルフヘルプの啓発本など、セルフケア関連で一大業界が形成されるに至っています。現代の男性像は進化しつつあり、10年ほど前のヨガのレッスンではほとんど見かけなかった男性の参加者はもはや珍しい存在ではなくなりました。

男性のためのエステやグルーミングサロン、保養施設などの選択肢も広がりました。自分にご褒美という意味のハッシュタグ #treatyourself は男女の差なく使われています。自分を労わる主な方法を以下にご紹介しましょう。

マッサージ

マッサージの効果は当然男性にも良いものです。筋肉中には有害物質が蓄積しがちですし、ストレスの影響は体のあらゆる部分に及びます。プロのセラピストのマッサージは、特定の部位の不快感を解消したり、全身をほぐして全般的な調整をしたりと、要望に合わせて施術されます。いずれにせよ、心身ともにリラックスできるマッサージは、自分を労わりたい時にぴったりです。運動や呼吸法と同様、マッサージはリンパ系の循環を促進します。リンパ系は免疫系の正常な働きやデトックス、心臓血管系の健康において重要な役割を担っています。

ペディキュア

ペディキュアはランチや結婚祝いのパーティーに出かける女性だけのものではありません。

実は多くのサロンが男性向けのペディキュアを行なっています。いわゆるネイルカラーを使うのではなく、固まった角質を除去したり、爪を整えたりするケアが中心となります。

理髪店

床屋や理髪店は昔から身近な存在として親しまれてきました。髭剃りは自分でやって、たまに仕事帰りに髪をカットしてもらうだけ、という人は多いでしょう。理髪店で丁寧に髭を剃ってもらい、カットにも少し凝ると、とてもさっぱりとします。特に都市部では美容院の系列店もあり、男性向けに様々なサービスを提供しています。

昔ながらの店でも最先端のサロンでも、蒸しタオルで顔を温めたり、首や肩、頭をマッサージでほぐしたりしてもらうのは心地良いものです。また、たいていの店で、ラベンダーやセージ、シダーウッドのようなエッセンシャルオイルを配合したプロ仕様のケア用品を使っています。

汗を流す

セルフケアを語るならエクササイズは欠かせません。加えて、サウナやスチームルームを利用するのも一案です。発汗は毒素の排出を助けます。さらに、サウナやスチームルームにいる間は動きが緩慢になるぶん、呼吸に意識が向き、今現在を体感することに集中できます。また、毛穴を開く作用があるので、後の手入れに好ましいコンディションに肌を整えることができます。

スキンケア

男性向けのスキンケア製品の人気は高まる一方ですが、大枚をはたかなくても、香料の強い石けんやジェルを使わなくても、肌の手入れはできます。ごく普通の石けんで毎晩洗顔する習慣をつけましょう。その後、保湿をすれば充分です。全身の洗浄には天然ものの海綿スポンジを使ってみましょう。古い角質を落とすには、重曹や砂糖がスクラブがわりになります。

ストレッチ

すべての雑念から離れてゆっくりと深呼吸しながらストレッチをするのは、自分を労わる最善の方法かも知れません。

ストレッチはマッサージと同様、筋肉や関節によいだけでなく、精神面のストレスを解きほぐす効果もあります。

朝目覚めたら5分間、深呼吸をしながら軽いストレッチをしてみましょう。それだけでもセルフケアになります。一日の始まりには、ヨガの太陽礼賛のポーズがぴったりです。一日の終わりのストレッチもおすすめです。ヨガの子供のポーズのように、心身をおだやかにするものがよいでしょう。一旦頭を空にしてから横になると、リラックスして眠りにつくことができます。

顔ヨガ

鏡を見るたびに、目の下のたるみやハンモックのような二重あご、バセットハウンドのようなほっぺを解消できたら、と思っていませんか。顔ヨガを実践している人たちは、顔面もエクササイズで対策できるとして推奨しています。

ボトックスやフィラー、美容整形の代替として今注目されているのが顔ヨガです。効果の真偽を疑う声もあるものの、非人工的な代案であることは確かです。

科学的に効果を立証した研究もありませんが、古くはクレオパトラから最近ではメーガン妃まで、国際的な話題となっているお顔のエクササイズに魅力を感じている人はたくさんいます。

通常のヨガと同様、強化とリラクゼーションを目的としたエクササイズなので、何度も同じ場所に深いシワを寄せることはしません。

皮膚は、表皮（一番上の層）、真皮（汗腺などのある中間層）、皮下組織（皮下脂肪のある下の層）が重なった構造になっています。皮膚は、表皮（一番上の層）、真皮（汗腺などのある中間層）、皮下組織（皮下脂肪のある下の層）が重なった構造になっています。顔ヨガの達人に言わせれば、顔面の筋肉をしっかり動かすだけでなく、手でマッサージを加えることで、皮膚のあらゆる層が刺激されるということです。

また、一般的な運動が血行を促進し、肺活量を増やして全身に酸素を行き渡らせるように、顔ヨガも顔の表皮の代謝を促進するとされています。

一方、顔ヨガが女性をターゲットにしていることや、老いを（称賛するのではなく）冷たくあしらう社会に高齢者が感じている不安をあおることになる、といった批判をする向きもあります。

それでも、シンプルでお金のかからない、セルフケアのひとつと言ってよいでしょう。社会的な圧力や性別とは関係なく、人は概してより良い外見を望むものです。人の目を意識することは、健康維持のれっきとした動機になります。

顔ヨガはフェイスケアと同様、自宅で気軽にできます。

インターネットで検索すれば、顔ヨガのポーズを解説するGIF動画やYouTubeのビデオなどがいくつも見つかります。

オンラインのレッスンを参考に、明るい場所で鏡に向かって基本をマスターしましょう。

専門家のアドバイスに従ってきちんとしたルーチンを確立したい場合は、フェイシャルヨガの創始者である高津文美子さんのサイトをチェックするとよいでしょう。その方法論は、交通事故による負傷から立ち直る過程で築かれたものだそうです。彼女が推奨しているのは1日2回の顔ヨガです。英語版の公式サイトでは、実際に数週間やってみて前後でどれだけ変わったか、体験者の報告も見ることができます。

正しい方法でやれば、顔ヨガがシワを増やすことはないそうです。さらに、表情筋の長年の緊張がリラクゼーション効果でほぐれていくとのことです。ストレスがシワを悪化させるというのは本当です。

欧米ではハッピーフェイスヨガのギャリー・シコースキー氏も有名です。ノースウエスタン大学メディカルスクールで行われた小規模の研究では、中年女性に20週間、同氏のフェイスエクササイズを実行してもらい、顔面皮膚の加齢度を標準化したスケールと前後の写真（開始時、8週間後、20週間後）の両方を比較しました。

その結果、被験者は終了時に少なくとも2歳半は若々しい外見になっていました。加えて、被験者自身が結果について高い満足度を表明したと報告されています。[1]

[1] Alam, Murad, et al. “Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging.” JAMA Dermatology, vol. 154, no. 3, Mar. 2018, p. 365, doi:10.1001/jamadermatol.2017.5142.

デイリーバイオベーシックス ライト™

デイリーバイオベーシックス ライトは、健康を総合的に維持する為に必要な飲み物です。

心身ともにベストな状態で1日を過ごす為に必要な、ビタミン、ミネラル、及び繊維質がバランスよく配合されています。

次世代型のデイリーバイオベーシックス ライトは、改良された繊維質の混合により、味及び製品に素晴らしい成果を生み出しました。新たに開発した特別な製法により、スムーズで、なめらか、クリーミーなデイリーバイオベーシックス ライトをお楽しみください。

製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト www.lifeplus.comをご覧ください。

© 2019 Lifeplus International

◊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。

専門家への質問

食べたものが気分に影響することはあるのでしょうか。

答えはイエスのひとつですが、その理由はたくさんあります。まず、どんな種類のエネルギーをどのくらいの量体内に取り込むかによって感情面は大きく左右されます。消化に時間のかかる複雑な構造のホールフードを食べると、じっくりと時間をかけてエネルギーが供給されるため、気分が安定しやすくなります。砂糖や精白済み炭水化物のように分解スピードの速い単純な構造のエネルギー源は、すぐに大きなエネルギーをもたらしますが尽きるのも速く、短時間で心身に倦怠感が残ることになってしまいます。また、新たな研究では、体に悪い脂肪を大量に含む食事と精神衛生面の不健康に相関性があることが立証されました。脂肪酸過多の状態はプロテインキナーゼA (PKA) の調整に直接影響を及ぼし、うつにつながる脳内経路に信号を送ってしまうということです。だからといって、幸せになるために全ての脂肪を絶たなければならないわけではありません。むしろ、健康的な幸福感を得るには、ある種の脂肪を摂取する必要があります。摂るべき脂肪とは、精製・精白をしていない、加熱による変性のない不飽和脂肪とオメガ3系脂肪です。ただし、日常の運動量に見合った量を摂取するよう気をつけて下さい。[1]

パズルを解くことは本当に脳のためになるのでしょうか。

加齢の影響から脳を守る方法はたくさんあります。クロスワードや数独のように、脳を駆使するパズルは頭にとってとても良い運動になります。この手のパズルを頻繁に楽しんでいる高齢者は、短期記憶では8年、文法的推論では10年も若い人とほぼ対等であることが複数の研究で示されています。

パズルで脳を使うだけでなく、人と交流したり、新しいスキルを習得したり、生涯学習に取り組んだりといった活動はみな、記憶力や認知機能に持続的な効果をもたらします。

記憶力の低下をはじめ、加齢に伴う問題解決力の衰えを遅らせるには、こういった活動が有効なのです。また、身体的にもアクティブな生活をすることも脳の健康を守るうえで重要です。

どのくらい運動すれば充分と言えるのでしょうか。

この問いに答えられるのは本人だけです。必要な運動量は人ごとに違います。それは、食生活、体重、目標、ストレス、遺伝など、たくさんの要因が関わってくるからです。目安として広く知られているのは、1日に1万歩を歩くべき、というものです。ほぼ毎日、30分以上の運動が必要、ともよく言われます。最近約8,000人を対象に行われた研究では、毎日座っている時間のうち30分を何らかの運動に充当するだけで、寿命がくる前に死亡する確率を最大35%低減できる可能性がある、と報告されています。[3] 一般的には、アクティブであるほど体も健康になります。とはいえ、誰もが毎日時間をつくって20kmを走れるわけではありません。でも、それでよいのです。自分が楽しいと思える体の動かし方を見つけて、それをできるだけ頻繁に楽しむようにして下さい。適量の運動ができているかどうかは体と心、気力、ウエストサイズが教えてくれます。

[1] Vagena, E., Ryu, J. K., Baeza-Raja, B., Walsh, N. M., Syme, C., Day, J. P., ... & Baillie, G. S. (2019). A high-fat diet promotes depression-like behavior in mice by suppressing hypothalamic PKA signaling. Translational psychiatry, 9(1), 141.

[2] Betuel, Emma. "Classic Daily Brain Teasers and Crosswords Have a Major Effect on Aging." Inverse. Accessed July 2, 2019. https://www.inverse.com/article/55901-brain-teasers-effects-on-cognitive-decline.

[3] Keith M. Diaz, Andrea T. Duran, Natalie Colabianchi, Suzanne E. Judd, Virginia J. Howard, Steven P. Hooker. Potential Effects of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity on Mortality: A National Cohort Study. American Journal of Epidemiology, 2018; doi: 10.1093/aje/kwy271.

オメゴールド®

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、オメゴールドがおすすめです。

オメ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。

製品詳細については当社製品カタログもしくはウェブサイト www.lifeplus.comをご覧ください。

© 2019 Lifeplus International

◊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。