

『じゅみょうを延ばす食事・縮める食事』(宝島社、2018年発行)

## 健康で長生きしたいのなら、食事に要注意！

白選舉年一(お茶の水健康長寿クリニック院長)

白選舉年一(お茶の水健康長寿クリニック院長)

◆ケトン体とは『糖質を制限した時、血糖(ブドウ糖)の代わりにエネルギー源として、体内の脂肪が肝臓で分解されて・できる物質』です。

◎70歳以上の双子・約900組の『見た目年齢』の健康状態を7年後に調べたら、老けて見えた組の死亡率が、若く見えた組の約2倍も高かつた(南デンマーク大学・研究班)。遺伝的な差を無くすため双子を調べ・交通事故など、寿命の違いには様々な事が関与するが、ふとない人は体内も老けている』と言えます。人の体は

『食べた物』が材料になつてるので、若々しく健康で長生きするには、食事が大事なのです。

●人体に約60兆個(1秒に1個数えると190万年かかる)ある細胞中の長寿遺伝子が活性化す(目覚め)ると老化しにくく・寿命が伸びます。

力口リー(食事)制限すると、必ずと糖質(砂糖・小麦・米)量が減り・血中のケトン体量は増えて長寿遺伝子が目覚めます。体格指數(BMI)・体重(体格) + 身長(身長) = A ÷ 身長(身長) = 18 ÷ 22が理想で、長寿遺伝子が目覚め善く働きます。すると、血糖値は下がり・新陳代謝が活発になります。すると、血管が若く柔らかくなり・アルツハイマー病(認知症)も防げます。また、食後の眼氣・イラ感も減り・体調の善さを感じるのです。

### 6つの老化タイプと、なりやすい病気・症状

●左記は老化のタイプ(型)、約75%は生活習慣(条件)により『病気は予防』できる。

筋肉老化タイプ → サルゴペニア、転倒骨折、寝たきりなど

骨老化タイプ → うつ、うつ病、自律神経失調症、パニック障害、不安障害など

心老化タイプ → ガン、肺炎、各種感染症など

免疫老化タイプ → めんえき



イラスト/福島さおり



※『腹7~8分目』にし、『寿命を延ばす食事』は(1)コーヒー(砂糖・ミルクなし)は1日6杯までの習慣は糖尿病・肝臓がん・心臓病などを予防。(2)鮭・鯖・鰯の魚油で、血液サラサラ・若い血管・心臓病と脳卒中予防、腸の善玉菌も増加、など。(3)生の果物を1日100g(例中リンゴ半個など)。心臓発作・脳卒中・血管系の病気予防など。果物ジュースは、食物繊維が無くダメ。(4)ナット類(特にクルミ)を1日80~90gを、緑茶などと共に食べると『長生きする』らしい。

