

# あなたの血管年齢が若返る食事 人は血管と共に老いる

## ●生活習慣の積重ねが血管年齢の個人差になる

呼吸し、食物を食べることで生命を維持している私たち。体に吸収された酸素や栄養は動脈に送り込まれ、全身に張りめぐらされた毛細血管を通ってすみずみにまで届けられます。各細胞がそれらを受け取り、代わりに二酸化炭素や不要な老廃物を静脈へ流し込み、排泄します。

ですから、大切なのは良質の血液と、それを運ぶ道路に相当する全身の血管です。この道路が土砂崩れでガタガタになり、血栓という大きな石が転がっていたりして、栄養と酸素を運ぶトラックが先へ進めない状態になってしまうと、スムーズな血流など望めません。そうならないために一番大事なのは血管の若さなんです。(図1)

「人は血管と共に老いる」といわれます。

若いときは大差が無いのですが、年を取るにしたがって、その人がどういう食事をして、どんな生活習慣をしてきたかで血管年齢に個人差が出てくるのです。(図2)

30代までは自覚症状もなく過ごせても、40代以上で突然重い病気として爆発したりすることもあります。それを予防する手立ては、早ければ早いほどいいのです。

## ●一キロ増えると一・五メートル長くなる血管

血管の若さを保つために、まず何をしなければならぬか。それは体重管理です。体重が一キロ増えると血管が一・五メートル長くなっていくといわれます。すると、栄養と酸素を遠くまで運ぶことになるので心臓に負担がかかります。

講師 医学博士・管理栄養士 本多 京子 氏



本多 京子氏 プロフィール

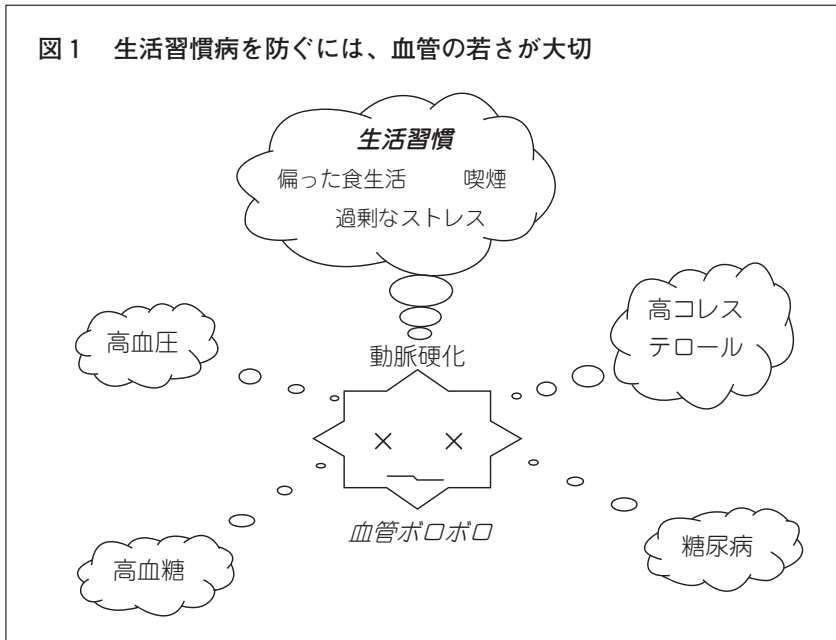
実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科歯科大学で医学博士号を取得。現在、NPO日本食育協会並びに日本食育学会理事。著書は50冊を超え、「Dr.クロワッサン 血液力をきたえる食べ方」(マガジンハウス)、「ウソ? ホント? 栄養学がおもしろい!」(成美堂出版)などがある。

平成十九年のデータによれば、日本人男性は30歳以降すべての世代で肥満傾向ですし、女性は60歳代が一番太めになっています。40、50歳代までは外見に気を配っているのですが、60歳代になるとあきらめてしまうということでしょうか(笑)。

身長が一・六メートルの人の場合では、一・六×一・六に二十二を掛けた数値が健康体重になります。女性なら9号より若干大きく、11から13号サイズ、やや小太りなくらいが健康というところなんです。ちなみに女優体重というのは一・六×一・六×十九、モデル体重では一・六×一・六×十七といわれています。

太字部分が二十五より大きくなったら肥満と判定されます。

図1 生活習慣病を防ぐには、血管の若さが大切



適切な体重管理によって血管の若さを保つことで動脈硬化が進みにくくなりますし、糖尿病を防ぐことができます。

●血管の掃除屋、善玉コレステロールを増やす

血管の若さを考えるとき、もう一つ大事な鍵となるのがコレステロールです。

コレステロールにはHDL（善玉コレステロール）とLDL（悪玉コレステロール）の二種類があります。この二つを足したコレステロールを総コレステロールといい、これまではこの値で判断していました。コレステロール研究が進むにしたがい、HDLとLDLのどちらが多いかによって動脈硬化の進み具合に違いのあることがわかってきました。

とくに大事なのがHDL（善玉コレステロール）を増やし、LDL（悪玉コレステロール）を減らすことです。LDLは血管の老化を進める「血管の汚し屋」だし、HDLはLDLを肝臓に運んで処理する「血管の掃除屋」だからです。

リノールサラダ油の名を覚えていきますか？  
含まれるリノール酸がLDLを減らすというので大変もてはやされたのですが、ついでにHDLも減らしてしまうこと、その上摂り過ぎるとアレルギー物質となることがわかってきて消えました。

逆に、地中海沿岸地方の人々は太っているのに動脈硬化が少ないのはなぜだろうと調べてみると、彼らはオリーブオイルと赤ワインをたくさん摂っており、ことにオリーブオイル

ルに含まれるオレイン酸にはLDL（悪玉コレステロール）だけを減らす効果のあることがわかりました。日本人に馴染みの深い菜種油も同じ効果を期待できます。

国際糖尿連盟の発表している診断基準では、血液検査をしたときのHDLは40（女性は50）以上なくてはならないとしています。

中にはHDLが70以上もある人がいます。「血管の掃除屋」をいっぱい飼っている人で、長寿症候群と呼ばれます。

ヨーグルトには、毎日食べることでHDLを上げる効果があるといわれます。もう一つは、適度にお酒を飲むこと。ただし、生まれつきアルコール分解酵素を持っていない人は別ですのでご注意ください。

ビールなら大ビン一本、日本酒なら一合、ワインならグラスで二杯のいずれかを飲み続けているとHDLが上がっていくとされ、限界はその二倍までです。それ以上飲むと、飲み過ぎたアルコールはすべて中性脂肪に変わります。

青魚や大豆製品はコレステロールと中性脂肪を下げます。ただし、総コレステロールが低いと、栄養状態があまりよくないことになり、免疫細胞の働きが低下してガンや肺炎になりやすいので注意が必要です。

図2 生活習慣病は、自分で防ぐ・・・自業自得病

<あなたの生活習慣病危険度>

- ①食事は魚より肉料理が好き
- ②ほとんど毎日お酒を飲んでいる
- ③血圧や血糖値がやや高い（境界域にある）と言われたことがある
- ④タバコがやめられない
- ⑤ついつい夜更かししてしまう
- ⑥階段よりエスカレーターに乗ることが多い
- ⑦食事時間は決まっていない、あるいは夕食が遅い

☆チェックした数が多いほど生活習慣病の危険性も高くなります