

## 第 1 節

# アンチエイジングにおけるヘルスフードの位置づけ

## はじめに

抗加齢医学(アンチエイジング)は、生活の質(QOL ; Quality of Life)を高め健康長寿を目指すための積極的予防医学である<sup>1), 2)</sup>。老化の仕方は多様であり、骨粗鬆が主体の骨老化の例、認知機能障害が現れる神経老化の例、動脈硬化性心疾患といった血管老化の例がある。また個々が抱えるフリーラジカルへの暴露、ストレス過剰、メタボリックシンドロームといった老化危険因子も異なる。人間には1年1年の避けがたい老化があるが、これに病的老化が加わって今の姿がある。抗加齢医学では病的老化を治療対象とする。

アンチエイジング指導・治療は表-1のように生活指導と医学的治療から構成される。生活指導は精神療法(知育)・運動療法(体育)・食事療法

表-1 アンチエイジング指導と治療

生活指導	・精神療法(知育) ・運動療法(体育) ・食事療法(食育) ヘルスフード・サプリメント指導
医学的治療	・薬物療法 抗酸化療法・ホルモン補充療法・ 免疫強化療法 ・美容皮膚科・美容外科療法 ・歯科治療 ・QOL向上のための外科手術

法(食育)が基本である。ヘルスフードやサプリメントの指導は食事療法に位置づけられる。ヘルスフードは、通常の食生活では不足している栄養素を補うために、そして老化度と老化危険因子の乱れを補正するために利用する。基本的には食品であるから副作用は少ないが、特定成分ばかりを過剰補充すると悪影響を来す。

## 1. ヘルスフードを摂取する前に

### 1.1 食習慣を正す

- (1) 食事スタイルの基本として、よく噛み、ゆっくりと、1日3回規則正しく、腹8分目を心がける。
- (2) コミュニケーションの場として楽しみながら食べる。
- (3) 就寝直前は避ける。
- (4) 栄養過剰に注意する。バイキング形式の食事を避け、宴会やフルコースの晚餐後は2〜3日質素な食事とし、カロリー摂取過剰状態を連続させない。
- (5) 伝統的な和食は洋食に比べ健康的であるが、カルシウム不足と塩分過剰に注意する。
- (6) 適正カロリー、適正蛋白量など栄養バランスに配慮する。  
適正摂取カロリーは単純に標準体重のみから求めるのではない。除脂肪筋肉量、ウエス