

いつまでも
若々しく！
老化を防いで
身体の中から
健康に



はじめに

人生 100 年時代と言われている今、
40 歳以上の方々が、
老後に対して不安を感じることの第一位が
健康上の問題となっています。

食を通じて体内から若々しく健康を保つためには、
どんなことが大切なのでしょうか。
一緒に考えてみましょう。

本日のテーマ

I 見た目が若い人の特徴

II 止められる老化

①「止められる老化」とは？

②3つのポイント

III 老化のスピードを遅らせるための自分の弱点チェック

本日のまとめ

I

見た目が若い人の特徴

人は何歳まで生きられるのでしょうか？

人生 100 年時代

日本では？

100 歳以上の人口：8 万 6,510 人

男性

1 万 60 人

女性

7 万 6,450 人

(2021 年 9 月 15 日時点 厚生労働省集計より)

およそ「120 歳」まで生きられるというのが有力説です

人類史上最も長生きしたとされる人をご存じですか？

人類史上最も長生きしたとされるフランス人女性



40 歳



121 歳

ジャンヌ＝ルイーズ・カルマン

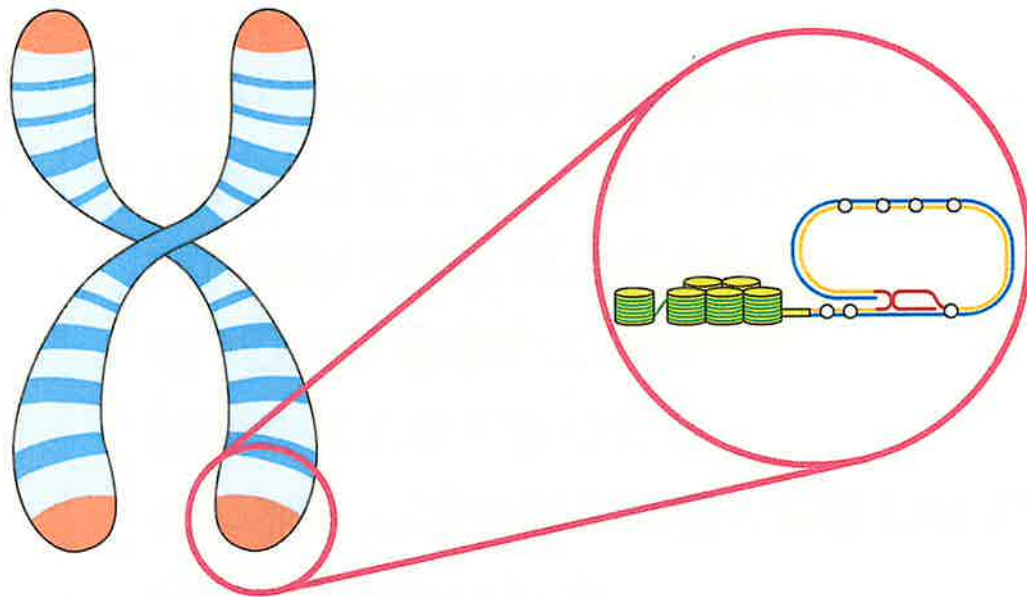
生年月日：1875年2月21日 没年月日：1997年8月4日

存命期間：122歳と164日

若々しくみえる人は長生きをするといわれています

人の寿命を決める一つといわれる
染色体の「テロメア」をご存じですか？

老化が進むと短くなる “老化時計” 「テロメア」



タバコを1箱毎日、
10年間吸う
→2年の差

肥満の女性と
普通体型の女性
→10年の差

健康的な食事や運動の習慣化、ストレスの管理など
生活習慣の見直しがテロメアの状態を良好に保てる
ことも分かってきました

ご自身の “見た目年齢” をチェックしてみたいみましょう

見た目の年齢チェック

実年齢は

歳・・・A

下記の項目のうち、当てはまるものの□欄をチェックしてください。

- 若いとよく言われる
- 体力測定で実年齢より若いと言われた
- 笑顔がすてきと言われる
- 週4日以上運動している
- 若い頃の体重を維持している
- 行動力があるとよく言われる
- 好奇心が旺盛である趣味が多い

0～1個 = 0歳

2～3個 = 2歳

4個以上 = 5歳

・・・B

A - B =

歳 = 見た目年齢

栄養とテロメアの長さの関係

テロメアが短くなる栄養素



加工肉
精白パン
甘い飲み物
甘いソーダ
飽和脂肪酸
オメガ6※1
アルコールの多飲
鉄分のサプリメント

肥満や生活習慣病

テロメアが長くなる栄養素



全粒穀物（食物繊維）
野菜
ナッツ、豆類
海藻
果物
オメガ3※2を含む魚
抗酸化物質
コーヒー
ビタミンB、C、D、E

健康的な食事や栄養成分

※1 必須脂肪酸、植物油、牛豚等の脂肪に多く含まれる
※2 必須脂肪酸、魚に多く含まれる

生活習慣などにより「止められる老化」についてご説明します

Ⅱ

止められる老化

①「止められる老化」とは？

自分自身の努力で「止められる老化」もあります

止められる老化

1. 活性酸素による酸化
2. タンパク質の糖化
3. ホルモン分泌の変化

日々の生活によって老化を遅らせることができます

止められる老化の3つのポイントについてみていきましょう

Ⅱ

止められる老化

② 3つのポイント

活性酸素による酸化

活性酸素

- ・体内に取り入れた酸素が変化したもの
- ・細胞伝達物質や免疫機能として働く身体にとって必要なもの



過剰産生

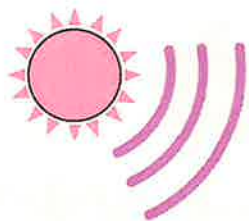
細胞を傷付け、
がんや生活習慣病など
さまざまな疾患の要因に

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

活性酸素の発生原因についてみていきましょう

活性酸素の発生原因

Point ①



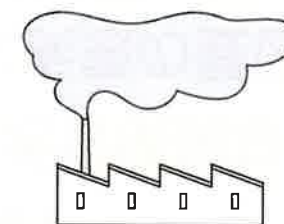
紫外線



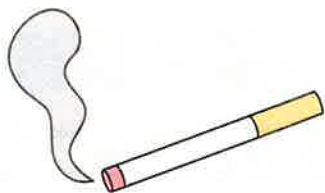
ストレス



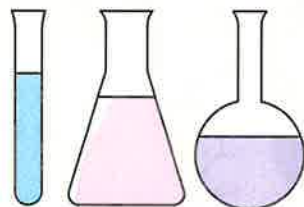
多量の飲酒



大気汚染



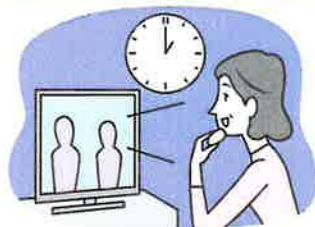
たばこ



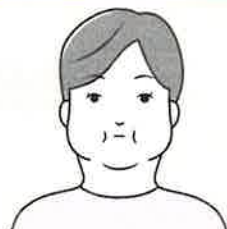
化学薬品



激しい運動



不規則な生活



肥満



食品添加物



電磁波

活性酸素の種類と抗酸化力についてみていきましょう

活性酸素

スーパーオキシド

(体内でもっとも発生する)

過酸化水素

(極悪な活性酸素ヒドロキシラジカルになりやすい)

ヒドロキシラジカル

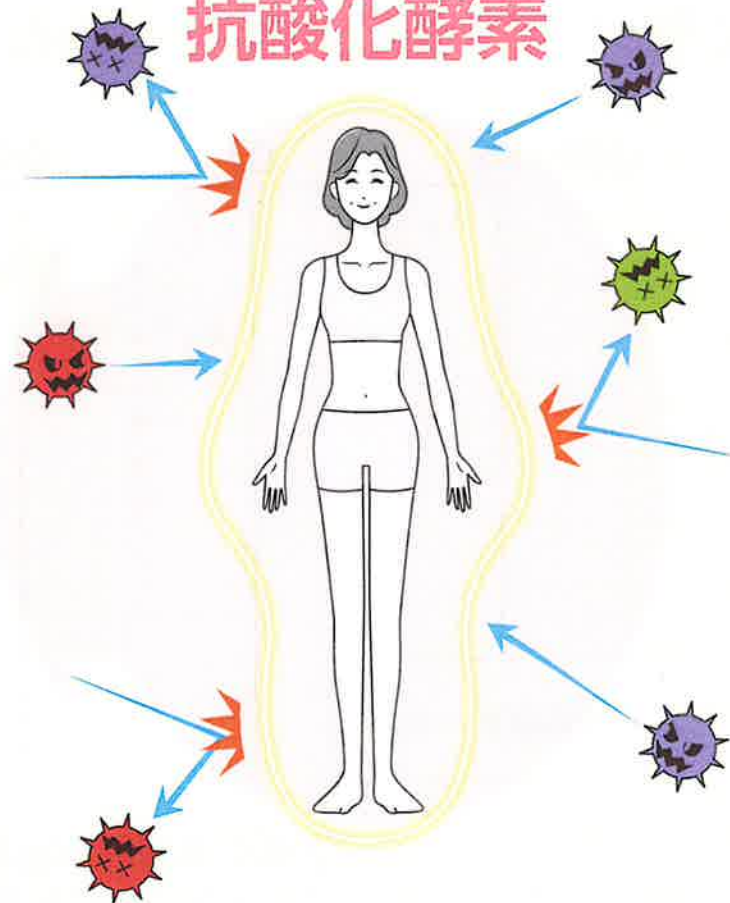
(傷つける力が強い極悪活性酸素)

一重項酸素

(体内で作られる酸素では無害化できない)

攻撃

抗酸化力の中心
抗酸化酵素



抗酸化活性:体内で発生した活性酸素を消す力

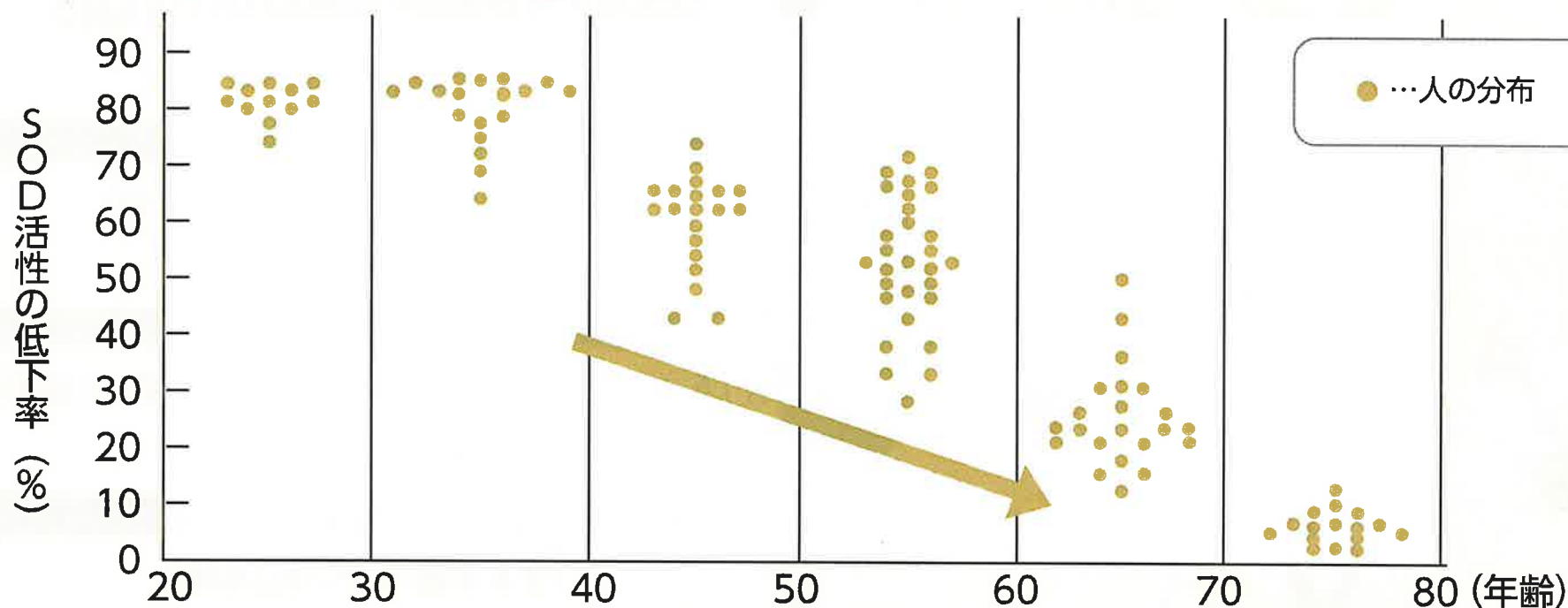
体内の抗酸化活性※についてみていきましょう

加齢と共に減少する体内の抗酸化活性

Point ①

年齢とSOD活性低下率

SOD：スーパーオキシドディスムターゼ
(活性酸素を分解する酵素)



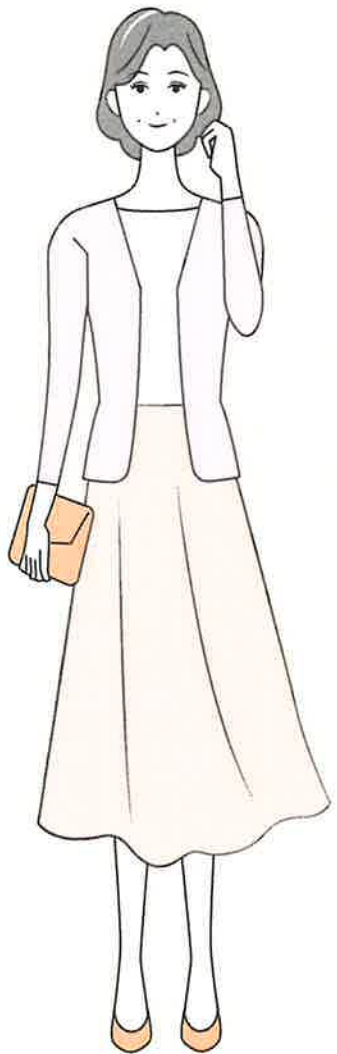
加齢とともに減少する抗酸化成分を体外から補い抗酸化力を高めておくことが重要
それには抗酸化力のある野菜を摂取することが大切です

出典：Blood.76.835 (1980)

抗酸化力のある野菜は、色によって成分や機能が異なります

活性酸素を消去する成分「抗酸化物質」

Point ①



「黒色」「白色」の野菜や果物は何が思いつきますか？

黒色の
野菜や果物は
何でしょう
？



黒色の代表的な野菜や果物と機能成分

Point ①



じゃがいも



ごぼう

黒色ではない？
→切り口が
黒く変色



バナナ

緑色？
→時間が経過する
と黒っぽく変色



お茶

黒：Black

切り口が黒く変色するのが特徴

クロロゲン酸・・・茄子、ごぼう、さつまいもなど
ポリフェノール的一种。

抗酸化作用のほかに、中性脂肪の蓄積による脂肪肝や糖尿病予防などの効果が期待される。

カテキン

緑茶の成分として知られる、ポリフェノール的一种。
強い抗菌作用がある。

白色の
野菜や果物は
何でしょう
？



白色の代表的な野菜や果物と機能成分

Point ①



ねぎ



だいこん



しょうが



わさび







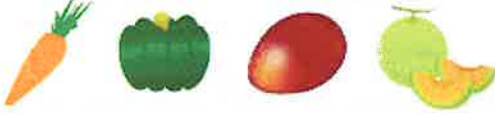


にんにく

白 : White

硫化アリル、イソチオシアネート等

アブラナ科の苦味成分やネギ科のにおい成分などが代表。抗菌作用や抗がん作用などが期待される。

水溶性の成分であるため、長時間水にさらしすぎないことが重要。

色	代表的な野菜・果物	成分	調理のポイント
赤色		リコピン カプサンチン	油と一緒に調理すると吸収が高まる
紫色		アントシアニン	生食か焼く調理方法がおすすめ
黄色		ルテイン フラボノイド	油と一緒に調理すると吸収が高まる
緑色		クロロフィル	クロロフィルは野菜の鮮度が落ちると減ってくるので注意
オレンジ色		プロビタミンA ゼアキサンチン	油と一緒に調理すると吸収が高まる
黒色		クロロゲン酸 カテキン	下処理や辛みを抜くために 水に長時間つけると抗酸化物質が 失われるので注意
白色		硫化アリル イソチオシアネート	

フィトケミカル=野菜の色

必須栄養素ではないものの、人間の体にとって良い作用をするため、健康を維持するためにはぜひ摂取したい重要な成分です



フィトケミカルには**抗酸化作用**を持つものが多く**老化防止が期待**できます

止められる老化のポイント②についてみていきましょう

タンパク質の糖化

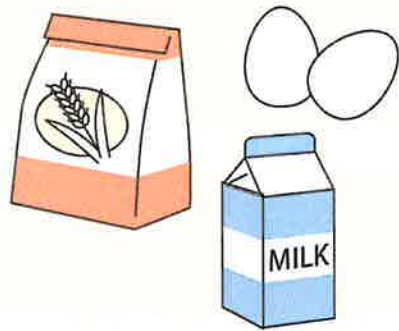
糖の過剰摂取により、糖とタンパク質が結びついて生じる
老化促進物質・AGEs*が溜まっていくこと

「糖化」 = 「老化」

※AGEs (Advanced Glycation End Products) とは「終末糖化産物」のことで、タンパク質と糖が結びつく糖化によりできる、元に戻ることはない最終的な生産物。その反応は加熱により促進される。

目で見える肌の老化を例としてご紹介します

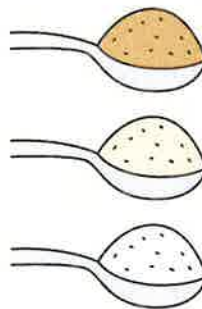
タンパク質



透明感のある肌



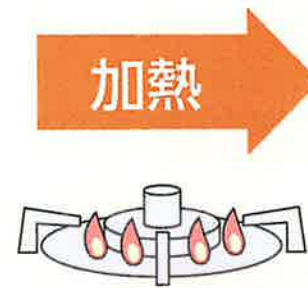
糖



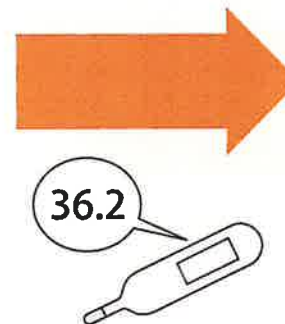
糖分



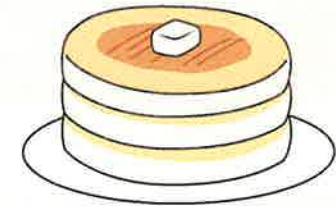
加熱



体温



褐色になる



くすんだ肌



糖化は身体にどんな作用をもたらすのでしょうか？

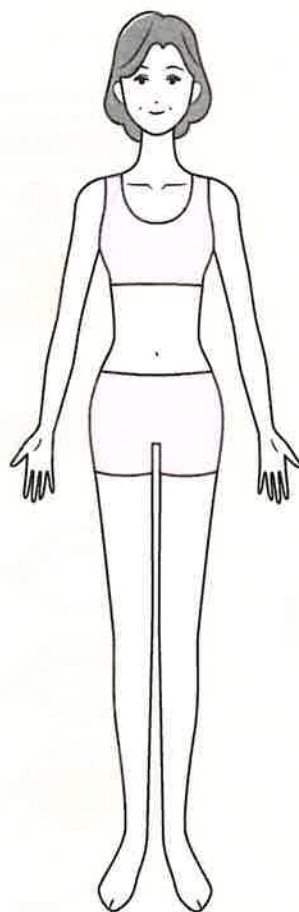
白内障・加齢黄斑変性※

※黄斑という組織が加齢とともに変化し
視力の低下を引き起こす病気

認知症

皮膚老化

動脈硬化



糖尿病合併症

骨粗しょう症

コラーゲンの架橋※

※肌が固くなり弾力がなくなること

これらはどれも老化現象とあきらめがちですが、
実は長い年月の食事と関係があります

糖化を進めない為にはどうしたら良いのでしょうか？

糖化を進めない、糖質を摂り過ぎない 食べ方 「ベジタブルファースト」

Point ②

1

野菜料理
(食物繊維)
80 ~ 100 g



2

肉・魚
(タンパク質)



3

ご飯・パン・
パスタ (糖質)



老化促進物質AGEsを減らす食品をご紹介します

茶・健康茶

玄米、緑茶、てん茶、ドグダミ、ジャスミン、
プアール茶、ウーロン茶、ほうじ茶

野菜・ハーブ

モロヘイヤ、新しょうが、サニーレタス、
ローズマリー、食用菊、ふきのとう

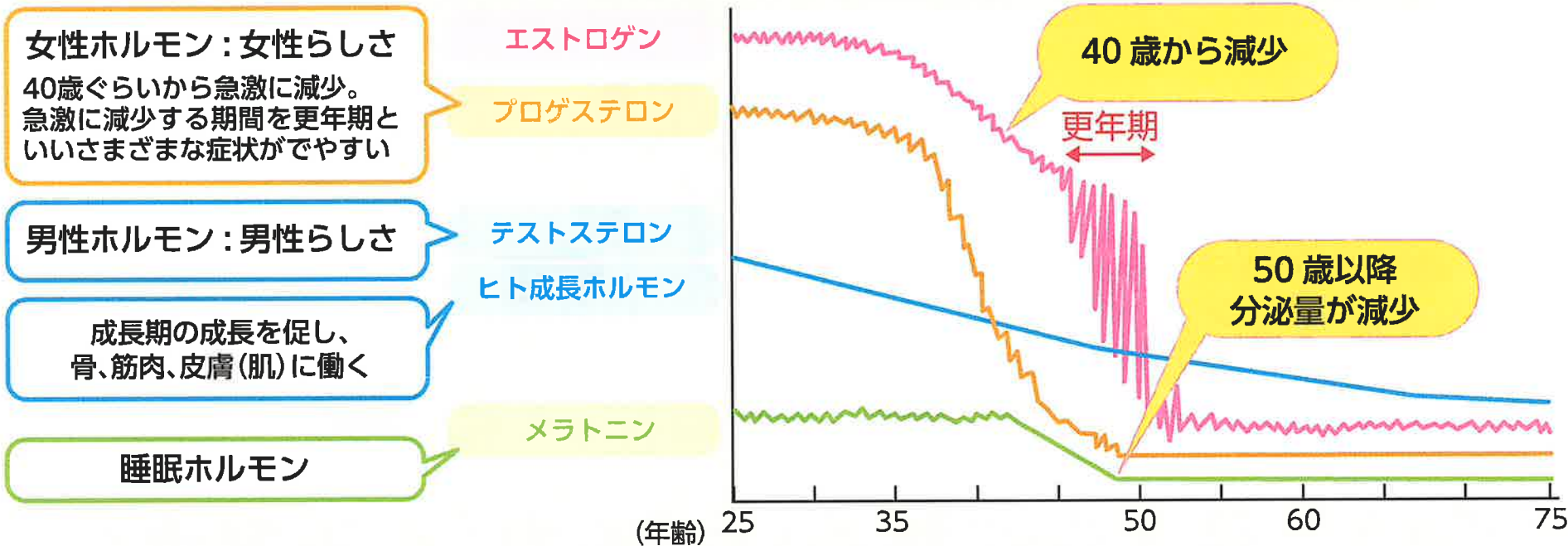
発酵食品

豆味噌、赤ワイン、ゴーダチーズ、濃口醤油、溜まり醤油、
チェダーチーズ、米味噌、黒酢、黒豆納豆、米酢

フルーツ

りんご、いちご、バナナ、ライム、かりん、
ブルーベリー、さくらんぼ、いちじく

ホルモン分泌の変化

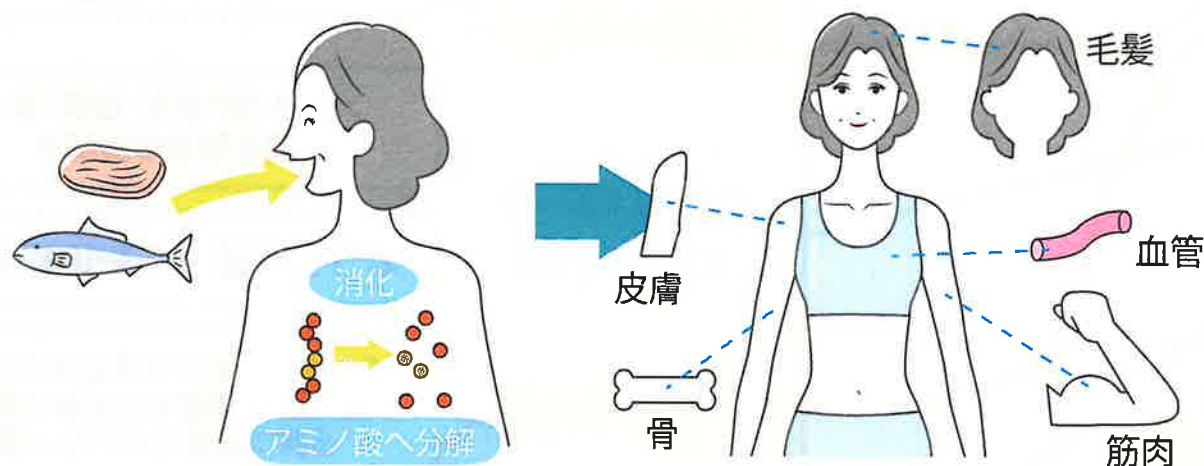


加齢によってホルモンは減少

減少するホルモンを補う方法をご紹介します

タンパク質の摂取

「ホルモン」はタンパク質からできている



別の
タンパク質を作る
=皮膚、毛髪、
骨、筋肉、
血管など

タンパク質は毎日アミノ酸へ分解・合成されている



1日に必要なタンパク質 体重 **1**kgあたり **1**g

必要なタンパク質量を摂取するためには、
どんな食品を摂ったらよいかみてみましょう

毎食 タンパク質を摂ろう

Point ③

食品名	単位	重量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
卵	L玉1個	60	91	7.4	6.2
鶏ささ身肉	1本	50	53	11.5	0.4
納豆	1パック	50	100	8.3	5.0
まぐろの刺身	4切れ	30	38	7.9	0.4
牛乳	1杯	200	134	6.6	7.6
豚ヒレ肉	1枚	100	112	22.7	1.7
豚ロース肉	1枚	100	291	18.3	22.6

朝食



卵 + 納豆
=約 16g

昼食



鉄火丼
=約 8g

夕食

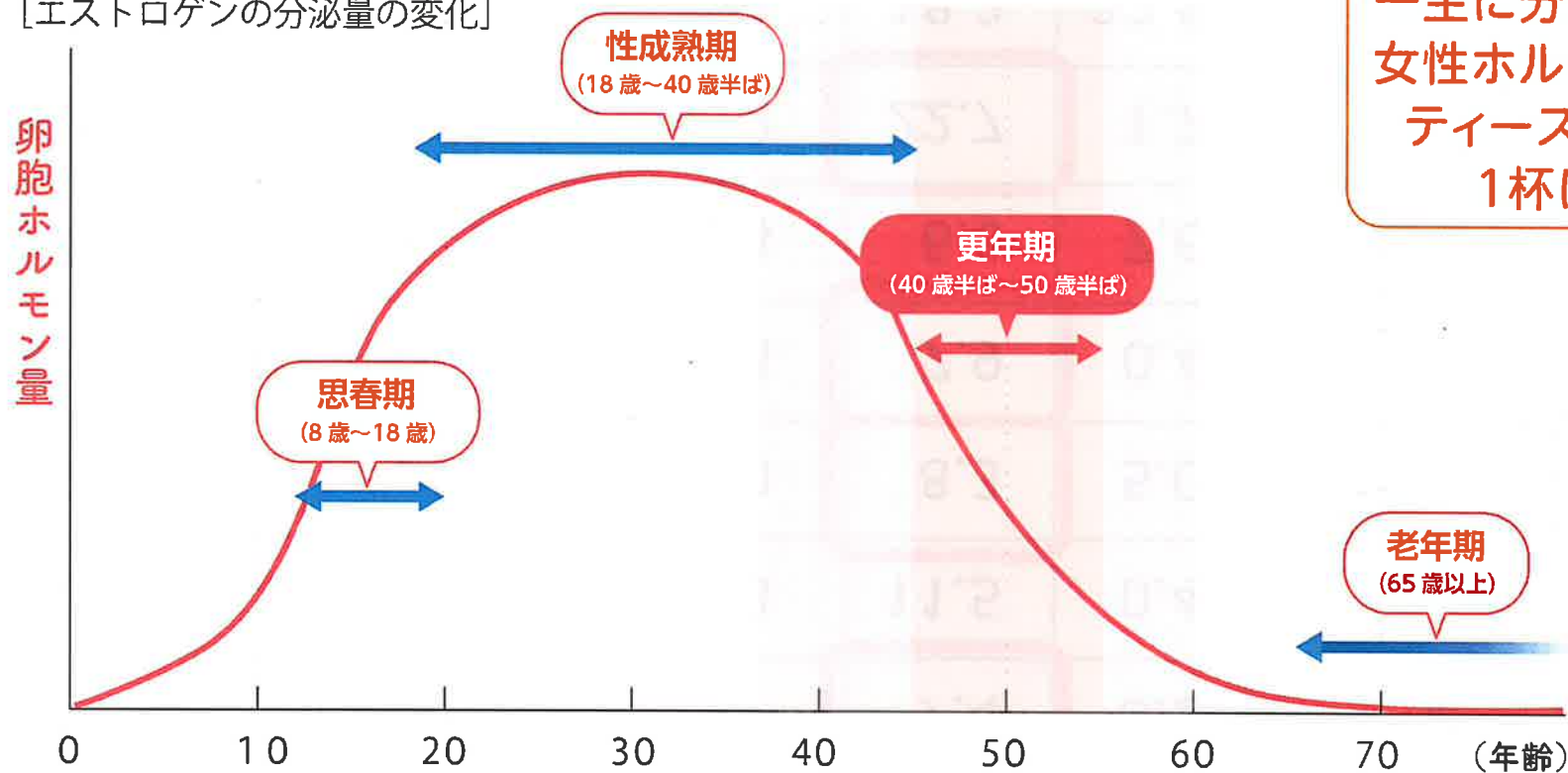


豚カツ
=約 23g

女性が若々しく健康でいるために重要な
「女性ホルモン」をご紹介します

大豆製品を摂取する

[エストロゲンの分泌量の変化]



一生に分泌される女性ホルモン量はティースプーン1杯ほど

大豆イソフラボン 50mg/日

豆腐……半丁 きな粉……大さじ3杯 豆乳……200cc

成長ホルモンを出させる

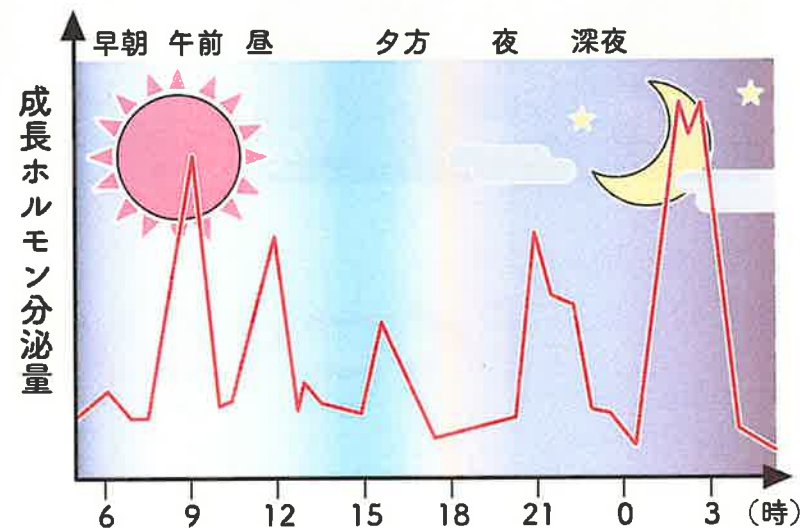
■疲労回復には欠かせないホルモン

→ 睡眠時間が短いと、疲れをためやすい

■肌をキレイに保つ

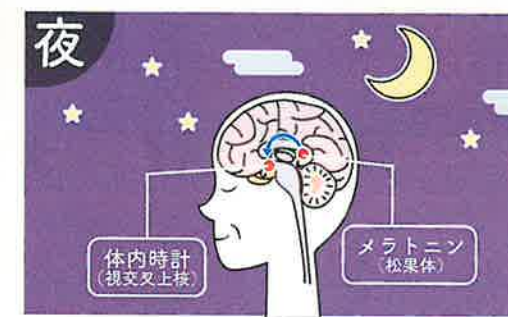
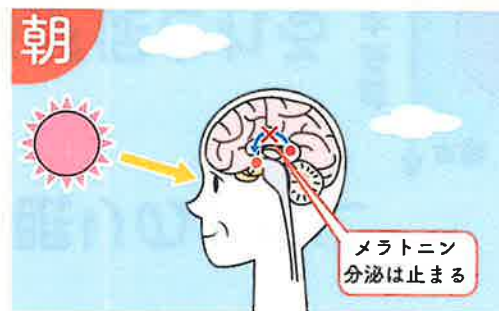
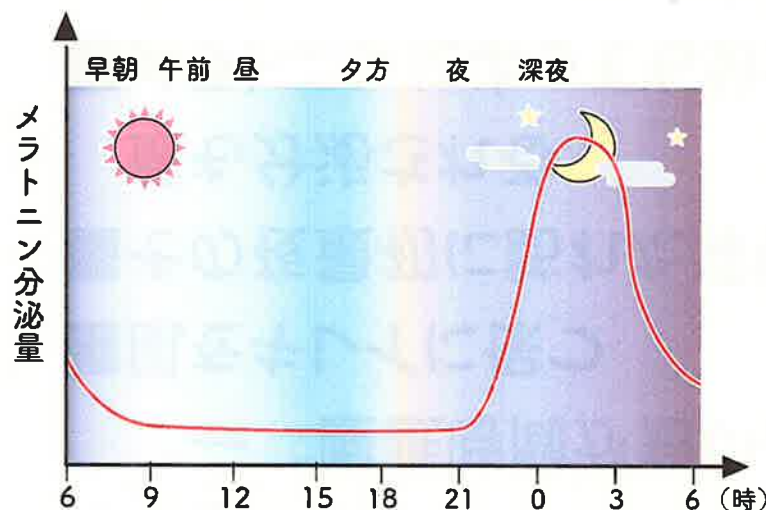
■その夜最初に訪れた深い眠りのときに最も分泌される

■メラトニンによっても分泌が促されるので、メラトニンの分泌量が多くなる 深夜1～3時に深い眠りに入っている状態をつくる



成長ホルモンを出させる

睡眠を促すホルモン「メラトニン」



- メラトニンは、朝起きて光が目に入ってから**14~16時間後**に分泌
- 強い抗酸化力も持ち、身体を修復

Ⅲ

老化のスピードを
遅らせるための
自分の弱点チェック

1 筋肉年齢チェック

		はい (+2点)	どちら でもない (+1点)	いいえ (0)
1	立ち上がるときに、つい「よいしょ」と声が出る			
2	スーパーで買い物をすると荷物が重くて、持って帰るのが苦痛だと感じる			
3	3階へ行くのにも階段ではなくエレベーターやエスカレーターを使う			
4	階段を一段おきに降りるのは恐くてできない			
5	町を歩いていると若い人によく追い越される			
6	乗り物に乗ったらすぐ空席を探す			
7	歩いて15分以上の距離のところへはバスやタクシーを使う			
8	腹筋運動が男性で20回以下、女性で8回以下しかできない			
9	筋肉のこりや関節痛をよく感じる			
10	片足で立ったままで靴下をはけない			
11	立って上体を前に倒したとき、指先が床につかない			
12	背中へ両手を回して、手を結ぶことができない			
13	会議などで1時間以上同じ姿勢でいることが体力的につらい			
14	最近、つまずいてころびそうになることがあった			
15	最近、ビンのふたを開けられないことがあった			

補正点数	「週4回以上運動をしている」が「はい」 -3点
------	-------------------------

補正点合計

①の合計点

2 血管年齢チェック

		はい (+2点)	どちら でもない (+1点)	いいえ (0)
1	人の名前が思い出せないことがある			
2	すぐカッとなりやすい			
3	いつも時間に追われているような気がする			
4	何でも自分でやらないと気がすまないタイプだ			
5	責任感が強いほうだと思う			
6	無趣味なほうだと思う			
7	こってりした肉料理が好きだ			
8	スナック菓子やインスタント食品をよく食べる			
9	タバコを吸う			
10	血圧が高い			
11	血糖値が高い			
12	中性脂肪値やコレステロール値が高い			
13	階段を駆け上がると息切れすることがある			
14	胸が締めつけられるように感じることもある			
15	ときどき手足の先がしびれることがある			

補
正
点
数

「週4回以上運動をしている」が「はい」 -1点
「睡眠時間が1日3~5時間だ」が「はい」 +2点
「睡眠時無呼吸症候群がある」が「はい」 +1点
「糖尿病にかかっている」が「はい」 +3点

補正点合計

②の合計点

3 神経年齢チェック

		はい (+2点)	どちら でもない (+1点)	いいえ (0)
1	約束を忘れたことが何回かある			
2	初対面の人に会うのがおっくうになってきた			
3	身近なものをしまったまま忘れてしまうことが増えてきた			
4	本やテレビに感動することが少なくなってきた			
5	ちょっとしたことにイライラしたり、カッとしたりすることが多い			
6	最近タレントの名前やグループ名が覚えられなくなってきた			
7	趣味にすぐあきて熱中できなくなってきた			
8	失敗するといつまでもくよくよ考えるようになってきた			
9	同じことを繰り返して何度も言うようになった			
10	理由なく不安だと感じることもある			
11	自分がだめな人間だと思うことがある			
12	仕事のスピードが遅くなってきた			
13	買い物をしたとき暗算ができなくなってきた			
14	熟睡したと感じることが少なくなってきた			
15	生きがいがなく、何かしようという意欲が低下してきた			

補正点数	「週4回以上運動をしている」が「はい」	-2点
	「血圧が高いですか」が「はい」	+1点
	「睡眠時間が1日3~5時間だ」が「はい」	+1点
	「睡眠時無呼吸症候群がある」が「はい」	+2点
	「糖尿病にかかっている」が「はい」	+1点

補正点合計

③の合計点

4 ホルモン年齢チェック

		はい (+2点)	どちら でもない (+1点)	いいえ (0)
1	睡眠時間は1日3～5時間だ			
2	夜中に2、3回目が覚める			
3	毎日いびきをかく			
4	睡眠時無呼吸症候群がある			
5	食事はよくかまないで食べる			
6	ラーメン&ライスをよく食べる			
7	運動はきらいだ			
8	気分が落ち込むことが多い			
9	旅行はきらいだ			
10	肉や魚はきらいだ			
11	力仕事は苦手だ			
12	毎年体重が減るのが気になる			
13	肌あれや乾燥肌がある			
14	便が細めだ			
15	疲れやすい			

補
正
点
数

「週4回以上運動をしている」が「はい」 -1点
 「卵巣の摘出手術をしたことがある」が「はい」 +2点

補正点合計

④の合計点

5 骨年齢チェック

		はい (+2点)	どちら でもない (+1点)	いいえ (0)
1	体つきは小柄でしゃやなほうだ			
2	(女性のみ=男性は「いいえ」にチェック) 月経が不順でときどきとぶときがある			
3	急激なダイエットをしたことがある			
4	牛乳やチーズが苦手でありあまり食べない			
5	魚料理よりも肉料理のほうが好きだ			
6	タバコを吸う			
7	よくアルコールを飲む			
8	1日に2杯以上コーヒーを飲む			
9	運動はほとんどしない			
10	日中、外へ出る機会があまりない			
11	糖尿病にかかっている			
12	胃の切除手術をしたことがある			
13	(女性のみ=男性は「いいえ」にチェック) 卵巣の摘出手術をしたことがある			
14	(女性のみ=男性は「いいえ」にチェック) 閉経した			
15	骨粗しょう症になった家族がいる			

補正点数	「週4回以上運動をしている」が「はい」 -2点
------	-------------------------

補正点合計

⑤の合計点

自分の弱点を克服するには

筋肉年齢

足腰が弱る

太もも筋を鍛え、
タンパク質をしっかり摂る

血管年齢

貧血等

ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンB12、
葉酸を摂る、睡眠

神経年齢

ストレスの蓄積

ストレスを避け、良質の睡眠をとり、
成長ホルモンを多く分泌させる

ホルモン年齢

ホルモン
バランスの乱れ

睡眠をしっかりとり、過剰な甘いものの摂取、
タンパク質の不足に気をつける

骨年齢

骨折

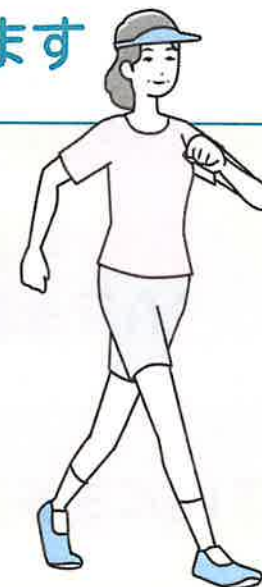
カルシウム、ビタミンD、タンパク質を摂り、
筋肉を落とさない

ストレッチ運動も「止められる老化」に効果があります

ストレッチ運動は動脈硬化のリスクを下げます


血管をしなやかにして動脈硬化のリスクを下げる効果があります

ご自宅で簡単に運動をしていただけるように明治安田生命では健康づくりをサポートするコンテンツをご提供しています



ヨガやストレッチ、トレーニング方法など
さまざまなコンテンツからご自身の目的・目標にあったものを選んで
ご自宅での健康づくりにお役立てください

本日のまとめをしましょう



本日のまとめ

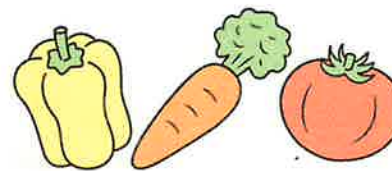
本日のまとめ

○人生100年時代を生きるためには、
身体の内側を整え健康を保つことが大切です

○「止められる老化」は

「酸化」: 抗酸化物質の摂取

…さまざまな色の野菜を食べよう



「糖化」: 糖質の摂取の仕方

…甘いものの摂り過ぎに注意



「ホルモン分泌」: タンパク質の摂取、睡眠

…毎食タンパク質の摂取を心がける、
睡眠の時間帯を気にかける



「見た目の若さ」に反映される止められる老化のPoint①～③は
体内から健康を保つために大事なポイントです

バランスの良い野菜摂取や

甘いものの摂りすぎに気を付けるなど、

生活習慣に気を付けることで

老化は止めることができます

日頃からご自身の体調の変化に

気を付けて過ごしましょう



ご清聴いただきありがとうございました

制作：デリカフーズグループ デザイナーフーズ株式会社

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

TEL.03-3283-8111 (代表)

ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者