

■インスリン上げない朝食

＜第三種郵便物認可＞

フジ

快活 アンチエイジング

「長生きの秘訣は食べ過ぎないこと、インスリンを上げない朝食をすること」と話すのは順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授の白澤卓二さん。白澤さんは分子生物学や遺伝子研究の視点で老化のメカニズムを探るとともに、日本の長寿者たちの生活習慣について聞き取り調査を続けている。

厚生労働省が実施した2005年国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は20代が28・3%、30代が20・8%にのぼり、20代男性では33・1%、20代の1人世帯では49・4%が朝食抜きの生活をしている。

朝食を食べないと私たちの体は睡眠中の絶食状態が続いたまま活動を続けることになり、体温や血圧は低いまま、脳もボーンとして覚醒しない。このままの状態では昼食をとると、血液中

■5■

糖尿病や動脈硬化防止へ

のブドウ糖濃度（血糖値）が急激に上昇。それを分解して細胞のエネルギーに換えるためには大量のインスリンが必要になる。

一方、急激な血糖値の上昇はインスリンを作る膵臓に大きな負担をかけ、これが習慣化すると膵臓の病的な老化を早める結果になり、最終的には膵臓でインスリンを作り出す機能が低下する。

私たちの体で血糖値を下げる物質はインスリン以外に存在しない。つまり膵臓

が老化してインスリンを作り出せなくなったら、正常な糖代謝を行うことができなくなり、糖尿病や動脈硬化などのリスクが高まる。

白澤さんが調査を行った長寿者の一人は66年に101歳で亡くなったプロスキヤーの三浦敬三さんの朝食は「納豆キムチ豆腐」。

そして102歳をすぎても元気に日本舞踊を教えた板橋光さんの朝食は「ハチミツゴマみそペースト付きトースト」だった。

分析してみると、納豆の

粘り気が糖分を包んで吸収を遅くすることで血糖値の急上昇を抑えインスリンの過剰な分泌を避けられることがわかり、ハチミツの糖

質成分パラチノースは血糖値を安定させるという効果がみられた。長寿者の朝食にはインスリンの急な上昇を防ぐ効果を持つ食品が含まれていたのだ。

「もうひとつ、健康長寿の朝食に欠かせないものは自然の抗酸化物質であるフ

ァイトケミカル（植物性化学物質）を含む野菜や果物



指導、ジ方学
のチ性を大
ヘン重要堂
フア重順二
エドの順卓
やな食の二
シな出版の
生産者のお
野菜料理本
野院長教授

です」と説明する白澤さん。野菜の摂取量について前出の国民健康・栄養調査では、成人の平均摂取量が193・4g（そのうち緑黄色野菜は99・4g）で、目標値にそれぞれ約30%も不足している。リンゴ、トマト、ニンジン、ピーマンなど色とりどりの野菜や果物を朝食に取り入れ、体の抗酸化力を高めて1日を入

インスリン上げない朝食



うやま・けいこのオールエバウトの「アンチエイジング」ガイドを始める。新経社、広告会社勤務を経て現在、フリー。取材した医師や著名人は700人を超える。英仏語の医療記事の翻訳や海外取材もこなす。

ターゲットすることが重要だ。

白澤さんは「肥満やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、糖尿病は心の病」と話す。暴飲暴食は自傷行為であり、自分の体を劣る気持ちに自覚めれば健康に気をつかって食べ始める。また低カロリー食や長寿食はまずいという固定概念を崩すためにメニュー開発が急がれる。

「健康にいいものはおいしい」ということに目覚めるために朝食から見直してほしい」と白澤さんは語る。

（医療美容ジャーナリスト

宇山恵子）