

# KKC タイムズ

vol. 02

特集

やってみよう！  
日々の食事で  
アンチエイジング！

第2号では、老化の原因となる“サビ”への対策、運動がよいとされる理由やセルフチェックの情報をお届けします。また、コロナ禍でもご自宅で簡単に温泉気分を味わう方法をご紹介します！

“創る健康”はじめてみませんか？

# サビチェック

サビチェック

結果まで 約1週間!

検査の流れ

- 1 自宅で採尿
- 2 ポストに投函
- 3 WEBで結果確認

アンチエイジングの大敵「活性酸素」。紫外線対策や抗酸化食品は活性酸素対策として大切ですが、ちゃんと対策できていますか?今のあなたが活性酸素によってどのくらい酸化して(サビて)いるか、尿検査で調べることができます。

日々の生活や呼吸により、体内では活性酸素が発生しています。活性酸素は強い酸化力を持ち、体外からの細菌などから体を守ってくれる役割などがあります。しかし一方で、これが過剰に発生すると体内の細胞まで酸化させてしまいます。過剰にでき

た活性酸素によって、細胞内のDNAが酸化されダメージを受けた状態を“カラダのサビつき”と呼んでいます。

酸化したDNAの一部は8-OHdGという別の物質になり、これが増えると老化や様々な病気につながると考えられています。

サビついたDNAは、自らの修復機能により8-OHdGを切り離して体外へ尿として排出します。このため、尿中の8-OHdGの量を測定することで、体のサビつき度を調べることができるのです。

カラダが本来持っている抗酸化力は加齢

とともに低下していきます。

また、サビつきは、生活習慣の乱れや紫外線、睡眠不足、ストレスなどにより促進されることが知られています。

しかし、野菜や果物などの抗酸化食品や抗酸化成分が入ったサプリメントを摂ることや、適度な運動、紫外線対策によって、サビつきを防ぐことが可能です。

カラダを知って、自分に合ったサビつき対策を取ることが、アンチエイジングに大切です。

## 特集

やってみよう!

## 日々の食事でアンチエイジング!



それでは、具体的にどんな食品を摂ればよいのでしょうか。抗酸化の働きをもつ食品成分は、ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カロテノイドが挙げられます。

### ビタミンC

水溶性ビタミンのひとつで、皮膚や細胞のコラーゲン合成を担っています。水に溶けやすい成分のため、水洗いに時間をかけることや切った後に放置しないことに注意しましょう。また、ゆでるとゆで汁に溶け出してしまうため、ゆで汁も合わせて食べられるスープやシチューなどの調理法がおすすめです。加熱しても食材にビタミンCを保たせたい場合には蒸し調理や電子レンジ調理が有効です。

#### <食材>

- 野菜: パプリカ、ピーマン、にがうり、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃなど
- 果実: レモン、甘柿、キウイフルーツ、いちご、オレンジ、みかんなど

### ビタミンE

脂溶性ビタミンのひとつで、生体膜を構成する成分を酸化障害から防御する役割を持っています。ビタミンCと比べ、加熱後も食材にビタミンEが保持されますが、油に溶けやすいため、炒め調理よりもゆで調理のほうが

保たれるといわれています。

#### <食材>

- 魚: イワシ、タイ、サンマ、サバ、マグロなど
- 鶏卵、アーモンド、落花生、玄米など



### ポリフェノール

ほとんどの植物がもつ苦味や色素成分の総称です。ポリフェノールは多くの種類があり、アントシアニン、イソフラボン、カテキンなど、耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。苦味や渋みが強く、色の濃い植物の実(特にその皮や種)に含まれます。水に溶けやすく、熱に強い特徴があります。比較的短時間で身体へ作用しますが、効果は長続きしないため、こまめに摂る必要があります。

#### <食材>

- 野菜: 茄子、玉ねぎ、生姜
- 果実: ブドウ、ブルーベリー、カシス、柑橘類
- 豆類: 大豆、黒豆
- 飲料: 赤ワイン、コーヒー、紅茶、緑茶、ココア
- 蕎麦、チョコレート、ターメリック、カレー粉



### カロテノイド

赤色や黄色の色素成分です。油に

溶けやすい性質があり、体への吸収を高めるには、加熱調理が最適です。

#### <食材>

- 野菜: 緑黄色野菜(パプリカ、オクラ、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、ピーマンなど)
- 果実: マンゴー、パパイヤ、あんず、柿、柑橘類
- 魚介類: エビ、カニ、サケ、マス
- 海藻類: わかめ、ひじき

サビを防ぐ食材を挙げましたが、これらばかりを食べればよい、というわけではありません。健康を保つにはバランスのよい食事が基本となりますので、様々な食材を取り入れた食事にこれらの食材を“+α”として、身体のサビを防ぎましょう。

また、上記の成分をサプリメントとして摂ることもカラダのサビを防ぐひとつの手段ですが、適正な摂取をしなければ、普通の食事では起こらない過剰摂取となり、身体に悪影響を及ぼす可能性がありますので、注意が必要です。

さらに、紫外線対策や運動することでサビ防止に役立ちます。食事だけでなく適度な運動も行い、健康に過ごしましょう!



# 今こそ始めよう！ 運動の第一歩

Vol.1

「出勤が 運動だったと 気づく腹（からあげ大好き）」  
第34回サラリーマン川柳の優秀100句の中の1句です。2020年は新型コロナウイルス感染症の流行により、外出を自粛したりテレワークが推奨されたりと、運動など身体活動不足が深刻です。厳しい冬の寒さが和らぎ、体を動かすにはピッタリの時期になった今、これを機に3密を避け外で運動を始めてみませんか？

## 運動の意義

なぜ運動することが必要なのでしょう。日常の身体活動や運動により身体活動量が増えることで、下記のよいポイントがあります。

- ① 生活習慣病発症リスクの低減
- ② 加齢に伴う生活機能低下リスクの低減
- ③ メンタルヘルス不調の一次予防
- ④ 腰痛や膝痛の改善
- ⑤ 風邪罹患リスクの低下
- ⑥ 体型維持による自己効力感向上 など



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

運動によりエネルギー消費量が増加することで、体重や腹囲が減少します。また、体内のホルモンが活性化され、血糖値低下、血圧低下、HDLコレステロールの増加の効果が得られることで、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を発症するリスクを低減させてくれます。

これらの疾病予防だけでなく、気分転換やストレス解消に繋がり、メンタルヘルス不調の一次予防や、ストレッチや筋力トレーニングでの腰痛や膝痛の改善、中強度（ややきつと感じる程度）の運動により風邪（上気道感染症）に罹りにくくなるなど、運動は身体と精神の健康維持に効果的であるといわれています。

このように運動は健康によいとされていますが、心臓疾患や脳卒中、腎臓疾患等の重篤な合併症がある場合は、身体活動により過度な血圧上昇や血糖コントロールの悪化、心不全など、命にかかわる可能性があります。かかりつけの医師に相談し、運動前の体調チェックを行ってから運動をはじめましょう。

運動前の  
セルフチェック  
動画はこちら



## まずは セルフチェック！

### チェック1 歩行等の運動習慣のチェック

- 1日8000歩以上歩いている
- 1日20分以上歩いたり、  
自転車に乗ったりしている
- 週2回以上、運動やスポーツをしている

上記のいずれかに該当する ▶ 「はい」

上記のいずれも該当しない ▶ 「いいえ」

では、まずはご自身のカラダをチェックしてみましょう。次の2つの質問に「はい」「いいえ」でお答えください。その答えを基にタイプ分けし、どんな運動をすればよいかを判定しましょう。

### チェック2 身体を支える脚筋力のチェック

40cm 程度の高さの椅子や台から  
片脚で立ち上がることができる

- 1 椅子に浅く座り胸の前で両腕をクロスさせます。片方の脚を上げ、前に伸ばします。
- 2 反動をつけず、片脚でゆっくり立ち上がり、3秒間キープします。
- 3 反対の脚でも同様に立てるかチェック!

準備するもの

椅子(高さ40cm  
ほどの台)



注意

転倒の恐れがあります。無理をしないでください。膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。

	チェック1 が 「はい」	チェック1 が 「いいえ」
チェック2 が 「はい」	タイプ A	タイプ C
チェック2 が 「いいえ」	タイプ B	タイプ D

目指せ継続！

## タイプ A

歩行等の習慣も身体を支える脚筋力も持っています。現在スポーツや運動を行う習慣がある方はそのまま続けましょう。その習慣がない方は、週1回、ウォーキングなどの有酸素性運動を始めましょう。



習慣OK！

## タイプ B

歩行等の習慣があるものの、身体を支える脚筋力が低下している可能性があります。現在の習慣を続け、ストレッチや自分の体重を荷物とする筋トレを取り入れましょう。



筋力OK！

## タイプ C

身体を支える脚筋力があるものの、歩行等の習慣が不足しています。週1回、10～20分程度、軽めの有酸素性運動を始めましょう。体が慣れてきたら徐々に時間を延ばしたり週の頻度を増やしたりしてみましょう。



まずは準備から

## タイプ D

運動不足の状態です。無理に運動を始めると怪我をするリスクが高いため、まずはストレッチや自分の体重を荷物とする筋トレを始めましょう。運動に体を慣らしてから、10分程度の散歩やサイクリング、プールでの水中歩行などを始めてみましょう。体が慣れたら時間を延ばしていきましょう。



# 自宅で温泉気分

温泉療法医 西村 明芳



温泉へ行ってリラックスされたい方は多いと思いますが、withコロナの自粛生活で実際は行くことが難しいのではないのでしょうか。そこで、ご自宅で楽しく入浴するために、身近に売られている入浴剤を利用してみたいかがでしょうか。温泉気分になれるものや、リラックスできる香りや色合いの製品がありますので、普段使うことをお勧めします。もちろん温泉そのものの成分ではありませんが、ご自宅で、しかも手軽に使用できるということで利用価値が高いものです。

主に皮膚、筋肉、関節、神経などの症状への効果を謳っている製品が多いのですが、美容的な皮膚の保湿、保護作用、湯冷め防止作用等の製品、入浴時の楽しみとしての香りの製品など好みに応じて選ぶことで、自宅に居ながらにして、さまざまな湯を体験できます。また、古くから伝わる薬湯にも注目したいものです。しょうぶ湯やゆず湯のように季節の行事として伝わる湯、漢方薬湯、ハーブ湯のように薬効を持つものなど、多種多様です。ご自身の体質、体調に合わせて利用するとよいと思います。科学の進歩で入浴剤も多種あり、好み、気分に応じて様々に選択できるようになっています。温

泉に行くことができても、できなくても、リラックスすることで病気を遠ざけるご自宅入浴を各自で工夫して楽しみましょう。

入浴剤の種類は、無機塩類系、炭酸ガス系、スキンケア系、クール系、酵素系、生薬系等に分類され、その日の気分に合わせて選ぶことができます(下記表)。

以上のように入浴剤を使用して楽しく入浴していただきたいと思いますが、気をつけて安全に入浴することも実践していただきたいと思います。まず、冬の寒い日などは脱衣場所や浴室を温めておくようにしてください。寒かったりすると、血圧が急上昇してしまいます。お湯の温度は38から41℃が最もリラックスできる温度であり、一回の入浴時間は5から10分がよいでしょう。飲酒後、酔ったままでは入浴しないことや入浴前後に水分を補給することは常に必要です。ぜひとも参考にしていただき、安全にご自宅入浴を楽しんでいただきたいと思います。



無機塩類系	硫酸ナトリウムなど温泉由来の成分(無機塩類)が主で、皮膚のたんぱく質と結合して膜をつくり、保湿効果があります。
炭酸ガス系	炭酸ナトリウムなど炭酸ガスの血管拡張作用で血行を促進し、身体を温めます。また、全身の新陳代謝が促進されます。
スキンケア系	セラミドなどの保湿成分を配合したものです。皮膚の表面から角質にも浸透し、肌をなめらかにします。
クール系	炭酸水素ナトリウム(重曹)や、メントールなどの清涼成分で、さっぱり、涼しく入浴できます。
酵素系	たんぱく質分解酵素が主成分で、パパインが代表的。清浄作用があります。
生薬系 (薬用植物系)	ミカンの皮、唐辛子、生姜などの生薬類を配合したもので、成分によって効果が異なります。また、香りの働きで、リラックスできるものもあります。

## 編集後記

一人暮らしを始めてから浴槽に浸かる習慣が無くなりました。気兼ねなく温泉に行けるようになるその時まで、外出制限などの鬱々とした気持ちを自宅の浴室でリフレッシュしようと思います。前号でご紹介しましたKKCチャンネルは、あれから公開動画を増やしております。KKCホームページより

アクセスできますので、ぜひご覧ください。また、前号のKKCタイムズもホームページにて公開しておりますので、ご一読ください。次は蒸し暑くなってくる夏にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください!

