

第10回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー

食生活が乱れがちなビジネスパーソンに忍び寄る 老化の要因「体の錆び」を落とす

堀 知佐子さん



「アンチエイジング」という言葉、聞いたことがある方も少なくないでしょう。どうしても、美容のイメージが先立ちますが、特に食生活の乱れがちなビジネスパーソンは要注意。生活習慣病を防ぐなど、本当は、健康に過ごすために欠かせないキーワードなのです。医食同源と言いますが、食の果たす役割は小さくありません。今回から3回にわたってアンチエイジングについてご紹介します。

堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リール」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイスや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



抗老化の3つの目標「錆びない」「焦げない」「寄せ付けない」

最初に、「アンチエイジング」は、日本語で言えば「抗老化」、老化に抗うということになりますが、老化は20代から始まる自然の摂理であって、これに「抗う」というのは、私自身は違和感があります。ただ、食によってそのスピードを緩やかにして体に急激な変化を起こすことなく年を重ねることで、日々存分に仕事ができれば、と思うところです。

アンチエイジングの要素には

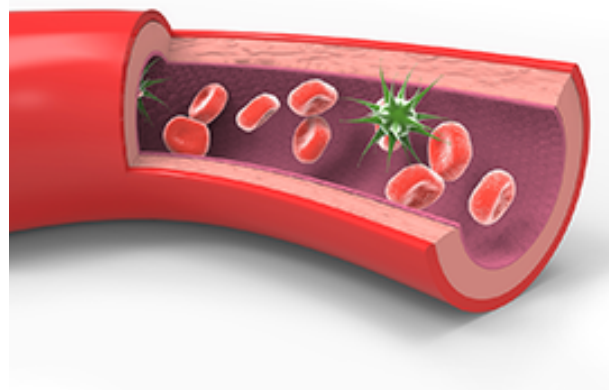
1. 抗酸化(錆びない)
2. 抗糖化(焦げない)
3. 免疫力アップ(寄せ付けない)

という3つの柱があります。今回は「抗酸化」と食について話したいと思います。

実は、人間関係、睡眠不足、偏った食事など、さまざまなストレスを抱えるビジネスパーソンこそ、しっかりと酸化対策が必要なのです。

第10回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 食生活が乱れがちなビジネスパーソンに忍び寄る老化の要因、体の錆び、を落とす

酸化というのは、具体的には活性酸素が増えることです。活性酸素自体は、私たちの体には必要不可欠なもので、がんになりそうな細胞を除去したり、体内に入ってきた細菌などを殺菌したりといった働きがあります。しかし、この活性酸素が過剰に発生してしまうと、血管や細胞膜を傷つけることにつながります。鉄が酸化するのに例えて「体の錆び」と言われます。私たちには、活性酸素の生成を抑える抗酸化酵素がありますが、これが加齢やストレス、喫煙などの原因で少なくなってしまう、活性酸素の作用を調節することができなくなって老化につながるのです。もちろん、仕事のパフォーマンスも落ちてしまいますね。



そこでまず登場するのが抗酸化ビタミンといってビタミンA、C、Eといった、通称ビタミンエース（ACE）。特に、細胞膜は脂肪でできているので、脂溶性のビタミンEは直接的に細胞に働きかけます。さらにビタミンEの作用をサポートするのがビタミンA、Cです。そのため、この3種類のビタミンが抗酸化を担う栄養素として重視されているのです。

これまでもお伝えしてきたのですが、ビタミンEはナッツ類に豊富に含まれています。ですからオフィスのデスクでつまむならアーモンドチョコレートなどで摂ることができますね。ビタミンAは、うなぎやシソにも豊富に含まれていますが、過剰に摂取することによって、悪心や嘔吐などが起きることもありますので注意しましょう。

ビタミンCに関しては、柑橘類のイメージがありますが、実は含まれている量はピーマンのほうがずっと豊富です。このほか、ビタミンACEが豊富な食材にはニラ、キウイ、カボチャなどがあります。

一方、控えて欲しいのが唐揚げやコロッケといった市販されているホットスナック。コンビニなどではレジ横の保温ケースに並べられていて、残業で小腹が空いたりした時には、つい手を伸ばしがちですが、このケースの温度は菌の発生を抑えるためにケースは60℃以上を保つように設定されています。これは油が酸化する温度帯で、活性酸素も増えてしまうためです。

抗酸化の切り札「ファイトケミカル」

このように、ビタミンACEは抗酸化に作用するのですが、ここ数年で、「ビタミンACEよりパワーがある!」として話題になっているのが、「ファイトケミカル」です。ファイトケミカルは、ビタミンAなどの栄養素とは違い、通常の身体機能維持には必要とされていないものの、健康に良い影響を与えるかもしれない、植物由来の化合物と定義されています。

ポリフェノールやリコピンなどよく知られているものだけでなく、アスタキサンチン、アントシアニン、クロロゲン酸といったものがあります。

アスタキサンチンはその分子の大きさが細胞膜の厚みとぴったり一致するため、傷ついた細胞膜の修復にはもってこいという成分です。

第10回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 食生活が乱れがちなビジネスパーソンに忍び寄る老化の要因、体の錆び、を落とす

植物由来ですので、野菜や果物を食べることによって摂れる成分です。バナナはコンビニでも置いてあり、ファイトケミカルを手軽に摂れるものの一つです。バナナ特有の香りはオイゲノールというファイトケミカルに由来します。

これらのファイトケミカル、先にも記したように植物由来なので、抗酸化には積極的に野菜を摂りましょう、というのが基本なのですが、実は鮭、蟹などにも含まれています。

というのも、鮭は海老などを食べ、海老はプランクトンを食べ、プランクトンは海藻を食べるという食物連鎖によって、海藻類に含まれていたアスタキサンチンが鮭などに蓄積したからなのです。つまり鮭の赤みがかかった色は、アスタキサンチン由来の色、というわけです。ちなみにコーヒーや緑茶には、クロロゲン酸、カテキン、エピカテキンが、紅茶にはテアフラビン・テアルヒジンといったファイトケミカルが含まれているので、休憩の一杯でも摂取できるというわけですね。

野菜以外にもファイトケミカルが含まれているものがあるので、抗酸化食材として覚えておいて下さい。



「冷凍」のひと工夫でファイトケミカルの摂取量が大幅アップ!

では、さらに積極的にファイトケミカルを摂るべく、料理をするという方にオススメしたいのが冷凍庫の活用です。

野菜は植物ですので細胞壁があります。ファイトケミカルは、その細胞壁によってしっかりと守られています。そもそも、ファイトケミカルは植物自身が防御のために使うものですから植物にとっても非常に重要なもの。そのため、私たちの咀嚼、胃液などでは十分に破壊されず、ファイトケミカルの成分も抽出されずに残ってしまいます。実は傷が入った野菜は、キレイな野菜よりもファイトケミカルを多く取り入れることができます。野菜が自らの傷を修復するために、ファイトケミカルを作って放出したので、私たちにも取り入れやすくなっているからです。

この「傷」を意図的に作って頑丈な細胞壁を破壊するのが冷凍すること。これによって、細胞内の水分が凍って膨張し、細胞壁が破壊され、細胞内のファイトケミカルが外に出てくるという仕組みです。

例えばキノコなどは、90%以上が水分ですが、生のものを買ってきたら、少し日に干してから冷凍するだけで、βグルカンというファイトケミカルをより多く摂取することができます。料理をする方なら、好きな野菜でスープを作り冷凍しておくといいでしょう。加熱して冷凍という手順を踏むことによって抗酸化としては最強の一品になります。

第10回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 食生活が乱れがちなビジネスパーソンに忍び寄る老化の要因、体の錆び、を落とす

また帰宅してから夕食を作るという方にも下準備のいらない冷凍野菜は便利ですね。最近の冷凍技術は格段に進歩していて食味も遜色ありませんし、また原料には旬の時期のものが使われているので、ほうれん草などは冷凍食材を使ったほうが栄養価が高いという場合もあります。原料は国産か、加工に薬剤を使っていないかなどを見極めながら、上手に活用して欲しいと思います。



アンチエイジングのために野菜を摂ろうと言われますが、そこには抗酸化成分が豊富に含まれるという背景があります。どんな野菜の何が効くというのではなく、野菜なら何でも、某かのファイトケミカルが含まれていますから、外食でも中食でも意識して野菜を摂るようにしてほしいと思います。

「錆び」に続いて次回は、「焦げ」を防ぐ食についてご紹介していきます。

今日の“食べる”ヒント

- ・ 酸化に対抗する基本はやっぱり野菜。外食、中食でも意識して摂ろう
- ・ ファイトケミカルを効果的に摂取するには冷凍野菜が便利

