

栄養とアンチエイジング

人体は栄養素と関連物質からできていて、生命を維持するためには、どのような状況においてもエネルギーと栄養素を供給しつづけなければならない。

これらを供給しつづけなければ、健康状態を維持することも、疾病を予防、治療することも困難になり、アンチエイジングも保障されない。

マクロ栄養素

タンパク質
脂質
炭水化物

ミクロ栄養素

ビタミン
ミネラル

栄養状態の悪化でどのような問題が起こるか

- 1) 心身の発達が低下する
- 2) 活動能力が低下する
- 3) 不定愁訴が多くなる
- 4) 病気にかかりやすくなる
- 5) 合併症が出現しやすくなる
- 6) 免疫力が低下する
- 7) 薬の効果が低下する
- 8) 入院・在所日数が増大する
- 9) QOL が低下する
- 10) 医療費・介護費の増大
- 11) 結局、長生きできない

がん予防のための食生活の見直し (WCRF/AICR)

- 1) 栄養学的に適切で多様な食品を選択し、植物性食品を基本とする
- 2) 適正な体重を維持する
- 3) 適当な身体活動を維持する
- 4) 野菜と果物を一日に 400-800 g とる
- 5) 他の植物性食品（穀類、豆類、いもなど）を一日に 600-800 g とる
- 6) 飲酒はしないほうがよいが、飲む場合は二杯（日本酒一合）未満とする
- 7) 肉は一日に 80 g 未満とする
- 8) 油は控えて、脂肪エネルギー比で 15-30%とする
- 9) 塩分は一日に 6g 未満とする
- 10) 食品は適切に保存し、カビがはえないようにする
- 11) 腐りやすい食品は適切に冷蔵・冷凍保存する
- 12) 食品添加物や残留農薬には注意する
- 13) 食品は焦がさないように、高熱調理をしない

北山歯科クリニック
院長 北山高之