

OBFA 推薦文

私は抗加齢（アンチエイジング）医学を専門とする内科医です。アンチエイジング、それは単なる見た目の“若返り”を主とした美容的なものだけではなく、体の内側からのアプローチ（＝内科的アンチエイジング）を意識し実践することで、健康長寿を目指すということでもあります。美容的なアンチエイジングだけでは、それは“張りぼて”アンチエイジングと言われても仕方ありません。いつまでも若々しくきれいに歳を重ねていくためには、体の中も若々しくある必要があります。「プチ病」、「プチ不調」知らずの元気でごきげんな健康状態をゲットし、それを維持していくことこそが内科的アンチエイジングの本質なのです。

そして、抗加齢医学臨床における3本の柱は、「食」、「運動」、「睡眠」です。“You are what you eat＝あなたの健康はあなたが食べているもので決まる”、“医食同源”といった言葉があるように、食は健康長寿を全うするためにはとても大切なものです。しかし、現代人の食生活は多くの問題を内包しています。

第一に野菜や果物など食材そのものが持つ栄養価自体が昔に比べて大きく低下してしまっていることがあります。50年前に比べて、今のにんにんに含まれ

るビタミン A は 10 分の一以下に、ほうれん草やセロリに含まれるビタミン C は四分の一以下にまで減ってしまっています。農業のオートメーション化、化学肥料や農薬の使用、ハウス栽培、品種改良などで食材そのものが持つ本来のパワーがなくなってしまったのです。

ここ 20 年間の間で、インスタント食品などの加工食品、ファーストフード、コンビニの出来合い弁当を口にするのが多くなったために、酸化劣化した脂質や様々な食品添加物が体に入るが当たり前になってしまいました。

また、ストレスフルな生活は活性酸素を産み、体内のビタミンや抗酸化物質の消費を増加させます。食べ物としては色々な種類のものがたくさん溢れかえっていますが、それ故に自分の好みのものしか食べない食習慣が生まれてしまっているもの問題です。それが原因で、現代人は総カロリー、炭水化物、体に悪い脂質（劣化したアブラ）、塩分は摂り過ぎなのですが、良質なたんぱく質や体に良い脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などは不足している潜在的な栄養失調になっているともいえるのです。五大栄養素といわれる糖質（炭水化物）、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを過不足なく摂取するためには、新鮮で精製加工されていない食品を選び、出来るだけ手早く調理し出来立てをすぐに食

べること、加えて十分な量の野菜・果物（無農薬・有機栽培の）を摂るようにこころがける必要があります。

清水百合先生の治癒食はまさにそれを具現化したアンチエイジングフードなのです。体に良い食は、薄味で量も少なく、あまり美味しくないというのが、通説ですが、清水先生の治癒食は違います！37兆個の細胞が目覚める、細胞が美味しいと感じる真の食なのです。白い砂糖の甘さや、化学調味料、ジャンクフードの味に麻痺してしまった我々現代人にとって、細胞レベルで感じる美味というものを体験することこそが健康への第一歩になると思っています。ぜひ、皆様も体験してみてください！

青木晃：

銀座よしえクリニック都立大院院長
レコール・デュ・ヴァン恵比寿校校長
元順天堂大学大学院加齢制御医学講座准教授
抗加齢医学専門医&ソムリエドクター