

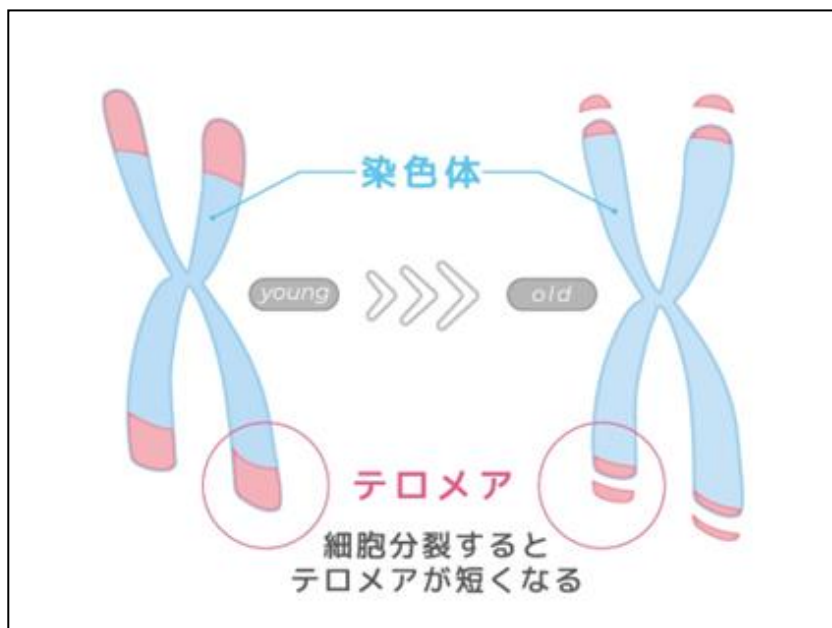
2024年10月1日発行

～若さと元気の鍵～

「テロメア」って知ってる？

わたしたちの体をつくっている細胞は、常に分裂を繰り返し、新しい細胞をつくりだすことで「若さ」を保っています。しかし、細胞は無限に分裂できるわけではなく、ある回数分裂した細胞は、それ以上分裂できなくなります（細胞老化）。

これに密接にかかわっているのが「テロメア」と呼ばれる、染色体の末端にある構造です。若い細胞の染色体は長いテロメアを持っていますが、加齢とともにテロメアはだんだんと短くなっていきます。そして最後には細胞分裂は止まってしまう、新たな細胞は生まれません。



テロメア (telomere) はギリシア語で「末端」を意味する「テロ (telos)」と「部分」を意味する「メア (meros)」から作られた単語です。

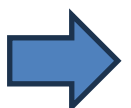
テロメアは、DNAが入っている染色体の末端にあります。染色体がほどけないように、キャップをして保護する役割を担っています。

●テロメアは「命の回数券」

ヒトは細胞分裂を約 50 回繰り返したところで、これ以上分裂して遺伝子が傷つかないように分裂を止めます。細胞分裂の回数に限りがあるため、テロメアは命の回数券とも呼ばれます。生まれたときに、亡くなる日（期限）が決まっている定期券ではないことに注目です。

テロメアが限界以上に短くならなければ（回数券が無くならなければ）、細胞は分裂を続け組織は新しくなるため、老化が遅くなります。

どうすればテロメアの長さを保ち、または伸ばすことができるのでしょうか？



テロメアは伸ばすことができる！

●テロメアを短くする生活習慣

- ▽ストレス
- ▽食事（肥満）
- ▽運動不足
- ▽喫煙、飲酒
- ▽短い睡眠

●テロメアを伸ばす生活習慣

テロメアは、食事、運動、生活習慣の改善で、60 歳を過ぎてからでも延ばすことができます。

食事

テロメアを長くする食事は和食、地中海食といわれています。

和食は、ごはん、魚、野菜が中心の食事で、特徴は栄養バランスがよいこと。また、発酵食品をふんだんに活用していること、動物性脂肪が少ないことです。

地中海食は、野菜、果物、全粒雑穀類、豆類、種実類、オリーブオイルを、適量のワインとともに頂きます。仲間とともに食卓を囲み、語らいながら食事を楽しむという食文化です。

一方、テロメアを縮めてしまうのは、動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸、加工度の高いジャンクフードの多量摂取です。

運動

特に効果があるのは、有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）です。また、日常生活で座る時間が短いとテロメアが有意に長くなることが示されています。

生活

リズムのある規則正しい生活が、時計遺伝子の活動を通してテロメアの長さを保ちます。睡眠は 7 時間が最適で、ストレスをためず、活力ある心の健康が保たれているのも大切です。まとめると、

テロメアを伸ばす生活習慣

- ＜食事＞野菜が多く、魚、豆、海藻なども取り入れた和食中心の食事
- ＜運動＞有酸素運動 30～40 分を週 3 回程度
- ＜生活＞7 時間の睡眠をとって、規則正しい生活
- ＜心の健康＞ストレスをコントロール

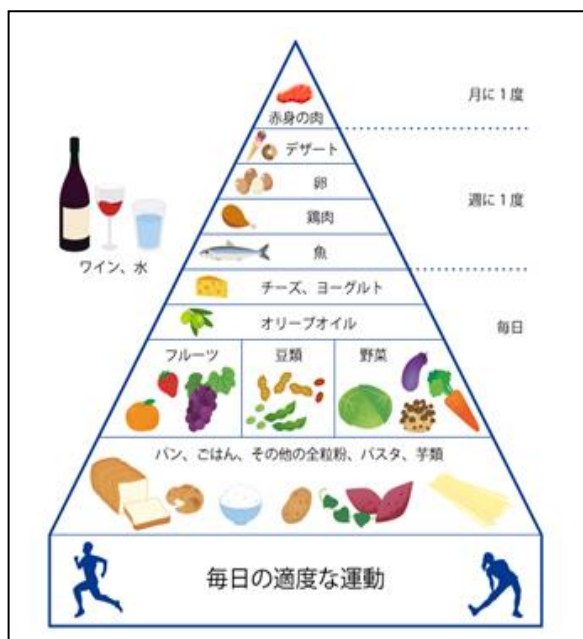
適切な食生活、適度な運動、良質な睡眠、ストレスをためないことなどはいずれも健康・長寿の秘訣とされてきたもので、目新しいものではありません。テロメアに注目することで、生活習慣が健康状態や病気に大きく影響することが、より明確になったと思います。

暴飲暴食、喫煙、肥満、不規則な生活を送るなど、命の回数券「テロメア」を無駄づかいしないように、三日坊主を繰り返しながら生活習慣を改善していこうと思います。 大畑



細胞にストレスや有害物質が作用するとテロメアが短くなります。例えば肺がんの場合、タバコを吸い過ぎたりすると、有害物質の作用で細胞が傷つきます。細胞は新しくなるため活発に分裂するようになり、これに伴ってテロメアが短くなります。

↓「地中海食ピラミッド」



国産野菜が安全ってほんと！？

先日、友人が料理にレモンを使いたいけど、「中国産は農薬が怖いから絶対に国産を使う」というような話をしていました。この時は、中国産レモンでの比較になりましたが、原産国や野菜の種類がなにであれ、国産の野菜は本当に安全と言えるのでしょうか？なんとなくのイメージが先行してはいないのでしょうか？

●農薬はなぜ使われる？ 農薬の役割とは

そもそもどうして農薬を使うのか、農薬にどんな役割があるのか知っていますか？

農薬には、主に以下の3種類の役割があります。

- ① 殺虫剤、殺菌剤として。農薬と聞いて一番に思いつく役割ではないでしょうか。野菜は、人間にとって都合のいい品種改良や育て方をされる中で、虫や菌に弱くなっている面があります。それらの外敵から野菜を守る役割です。
- ② 除草剤として。土の養分を野菜に集中させるため、ライバルとなる雑草を取り除きます。農業の最大の厄介事は、雑草対策と言われるほどで、その大きな時間と労力を減らします。
- ③ 成長剤として。成長といっても様々です。野菜の成長を早めたり、種なしの品種を作ったり、より丈夫に育つようにしたりと、成長の手助けします。

また、農薬を使う理由は、農作業の効率化以外にも、消費者心理も関係しています。特に日本では、色が濃いもの、虫食いのないきれいで、形やサイズが均一であるものがより好まれます。そのような特徴の野菜を安定してつくるには農薬が不可欠だからです。

●農薬使用の現状と海外の意識

現状ですが、農地1haあたりの農薬使用量（以下kg/ha）は、1位中国の13kgにつき、日本は11.8kgで2位です。一方で、アメリカは、広大な土地に、自家用飛行機で農薬散布しているイメージがありますが、日本の1/4の使用量です。

政府が定める農薬の基準においても、EUなどでは禁止したり、制限を強めている農薬が、逆に日本では制限緩和されています。では、輸入した野菜の方が安全かというと、運搬の際に防腐剤が使われるなどの問題があり、一概に安全とは言えません。

日本は、季節ごとの寒暖差の大きさや多湿な環境、雑草や虫の多様さなどの自然の豊かさが、農薬を使用せず野菜を育てるには難しい条件であることも確かです。しかし、上記のような消費者心理や、安さの方が重視され、安心・安全の優先度が低いのも事実です。

農薬や化学肥料の使用を制限した農法に、有機栽培があります。日本では、有機栽培野菜を売っているお店を探さないといけませんが、欧米では、スーパーには当たり前のように有機栽培のコーナーが広く設置され、畜産においても有機かどうかの表示がされています。

このような現状で、胸を張って「国産の野菜は安全だ！」と言い切れるのでしょうか！？

●どうやって野菜を選ぶのか

野菜に限った話ではありませんが、食材を選ぶ際には、ご家庭それぞれの事情をふまえて、優先順位や基準を作ってみてはどうでしょうか？例えば、農薬を使わないこと、安いこと、近くで買えることなど。日本や富山でも、探すとう有機栽培や農薬を使わない農家さんはいます。ご興味があれば、ぜひ近場で自分好みの農家さんを探してみてください。片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.13

★しいたけチーズ★

＜材料＞ 2人分

しいたけ 4枚

とろけるチーズスライス 1枚

油 適量

醤油 適量

＜作り方＞

- ① しいたけは軸を切り落とす。チーズは4等分にする。
- ② 温めたフライパンに油を入れ、しいたけは内側を下にして中火で1～2分焼く。
- ③ しいたけを裏返しチーズをのせ、蓋をして1～2分焼く。チーズがとけたら醤油をたらす。

★お好みでこしょうやマヨネーズをかけても美味しいです。

利波

Q.豆類が体に良いのはなぜ？

A. 豆類は良質なたんぱく質源であり、食物繊維も多く含まれているため体に良いのです。

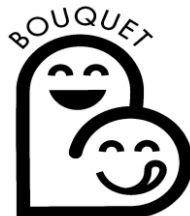
肉類も同じたんぱく質源ですが、豆類と違い食物繊維は含まれていません。また、価格を比べると豆類の方が安く買うことができます。

つまり豆類は、肉と同等のたんぱく質を安価にとることができ、かつ食物繊維もとることができる食品なのです。豆類には、大豆や金時豆、さやいんげん、枝豆などがあります。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」古田

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日