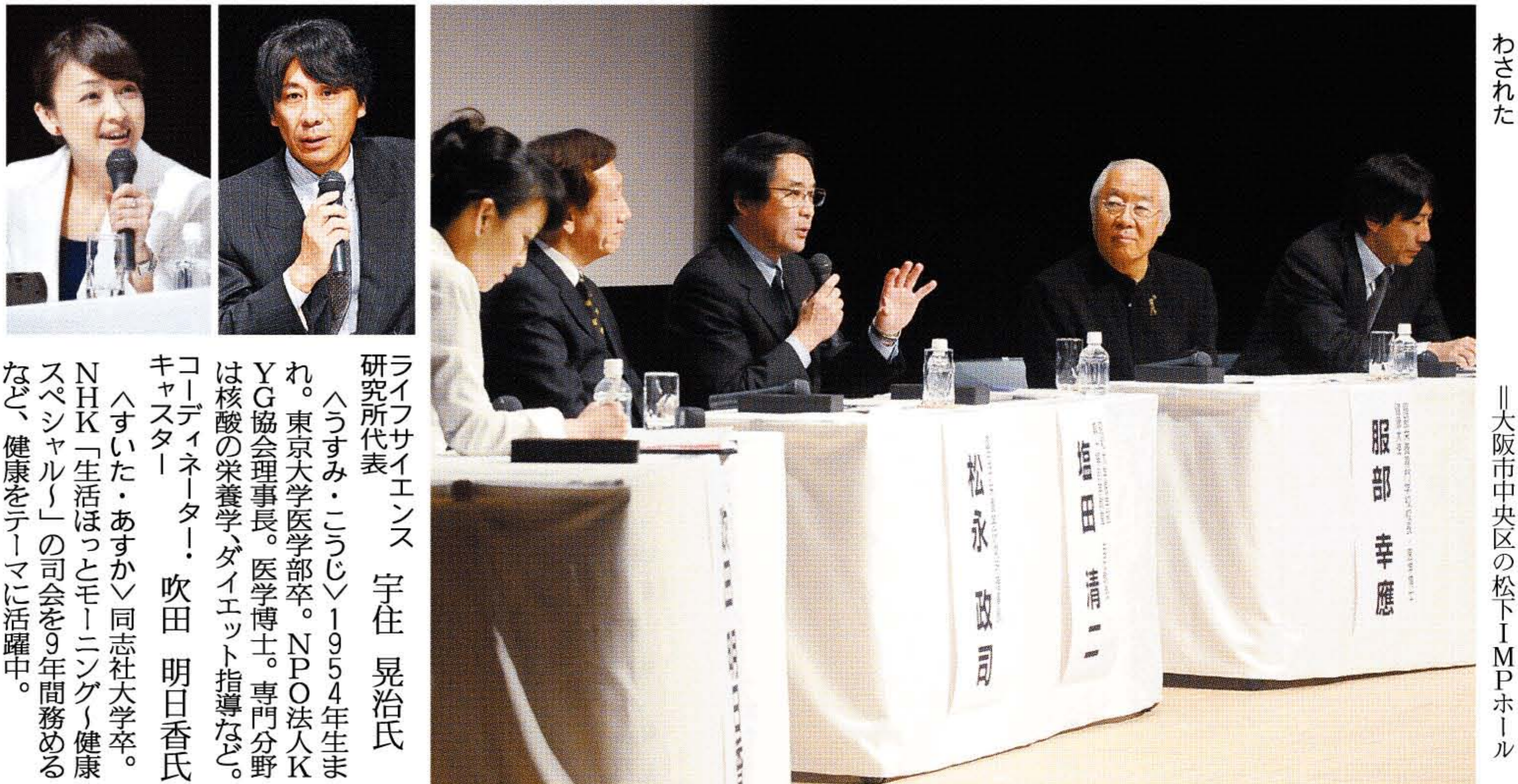


健康や老化など生命の営みを設計する遺伝子。その働きを上手にコントロールする仕組みを食生活の面から考えようという市民公開講座「アンチエイジング・健康寿命の延長は遺伝子にあった！」(昭和大学、産経新聞社主催、フォーデイズ特別協賛)が、2月、大阪市内で開かれた。妊娠時の栄養摂取の大切さ、食事をおいしいと感じるためのノウハウ、長寿食材とは…最新の研究データに基づく「暮らしの知恵」が紹介され、超満員の会場を沸かせた。講座概要を報告する。

# 最新研究データで分かる「食と健康」



パネルディスカッションでは、遺伝子の不思議について熱い意見が交わされた

## パネルディスカッション「健康なカラダは健康な食べ物から～長寿と食生活の関係～」

「健康なカラダは健康な食べ物から」長寿と食生活の関係。これをテーマにパネルディスカッションが行われた。パネリストは松永、塩田、服部、宇住の4名。司会を務めたのは、産経新聞社編集長の宇住晃治氏。司会を務めたのは、産経新聞社編集長の宇住晃治氏。司会を務めたのは、産経新聞社編集長の宇住晃治氏。

宇住先生は20年前から予防医学を研究されています。今日の講演の感想を伺います。

松永 動物には核酸について科学的知識はないが、おもしろいと感じることで、ほかの生き物の核酸を摂取している。体内で核酸が足りなくなると、外から補給が必要になる。外から補給が必要になる。外から補給が必要になる。

塩田 核酸は補助食品のなもので、主な作用は核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。

服部 60代以上の高齢者は、核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。

宇住 日本は世界的に注目をされている。7世紀中ごろには天武天皇が動物を食べるのを禁止した。動物を食べるのを禁止した。動物を食べるのを禁止した。

松永 多く含むものは海産物やキノコ類だが、通常の食事をキチンと取り、サプリメントで補うのが良いのではないかと感じています。

塩田 核酸は補助食品のなもので、主な作用は核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。

服部 60代以上の高齢者は、核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。核酸の合成と分解です。

宇住 日本は世界的に注目をされている。7世紀中ごろには天武天皇が動物を食べるのを禁止した。動物を食べるのを禁止した。動物を食べるのを禁止した。

# アンチエイジング・健康寿命の延長は遺伝子にあった!

## たばこ、肥満：活性酸素が老化早める

なぜ人は老化するのか、2つの説がある。1つはプログラム説。生まれたときから赤ちゃんと大人とプログラムされている。もう1つはストレス説。さまざまな環境要因、ストレスを受けて老化が早まるが、その最大の原因はたばこや紫外線、排出ガス、肥満などによって生じる活性酸素にあるといわれている。

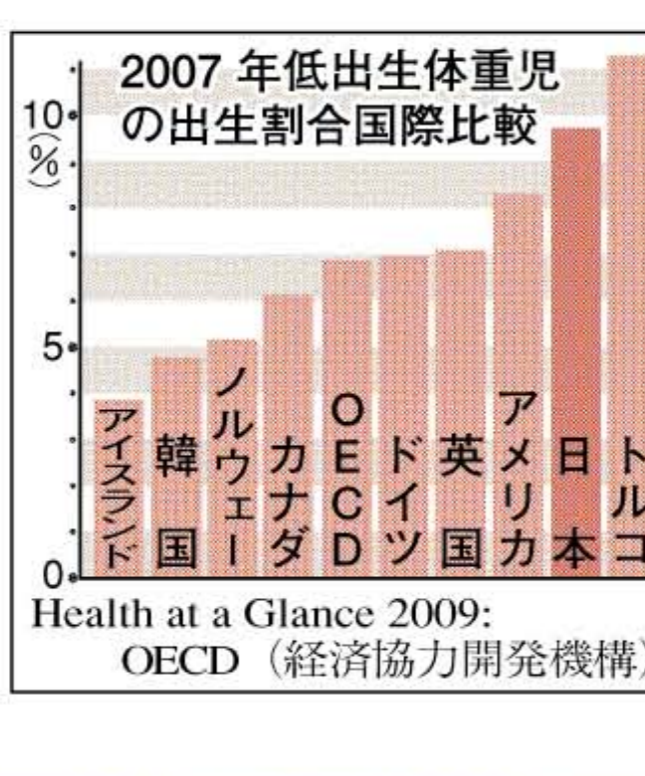
病や老化にはどうなる遺伝子がある。一方で病気を治す遺伝子や長寿遺伝子もある。こうした遺伝子は普段はほとんど働いていない。生活習慣によって遺伝子がスイッチになり動き出す。中でも女性を対象にテロメアの短縮具合が調べられたが、たばこを吸う人は吸わない人の2倍もの速度で減少していた。たばこが活性酸素を生産の原因と考えられる。たばこが活性酸素を生産の原因と考えられる。たばこが活性酸素を生産の原因と考えられる。

## 核酸取り込み病気の進行を抑える

老化するといろいろな病気が出てくるが、大きな原因は酸化ストレスであり、その原因として活性酸素やフリーラジカルが考えられる。体内で産出される核酸を取り込み、細胞の膜に損傷を与え、最終的に細胞の死につながる。この酸化ストレスが原因となって生じる病気を抑える。核酸を取り込み、細胞の膜に損傷を与え、最終的に細胞の死につながる。この酸化ストレスが原因となって生じる病気を抑える。核酸を取り込み、細胞の膜に損傷を与え、最終的に細胞の死につながる。この酸化ストレスが原因となって生じる病気を抑える。

## 低出生体重児は生活習慣病リスク高

英国で、出生児の体重と68歳になった時点での血圧と耐糖能の関係について調べたデータがある。2・5kg未満の低出生体重児はほかのグループに比べて血圧が高め、フィンランドでの調査から明らかになっている。血糖をコントロールする能力も弱っている。また、インスリンの調査で2歳時にBMIが15以下と小さい場合、成人後に脳卒中にかかるリスクが15倍以上に高くなるという報告がある。EBCDの国際比較表を見ると、日本は小さく生まれて大きく育つという傾向がある。



遺伝子栄養学研究所理事長  
**松永 政司氏**

へまつなが・まさじ 1944年生まれ。北海道大学、京都大学卒。京都大学工学博士、昭和大学医学博士。食品素材としての核酸の研究・普及に努める。

昭和大学医学部 第一解剖学教室主任教授  
**塩田 清二氏**

へしおだ・せいじ 1974年早稲田大学卒。医学博士。米田チユウレン大学医学部客員教授を兼務。研究テーマは神経細胞死の防御、再生医学など。

昭和大学医学部アンチエイジング医学寄附講座准教授  
**小川 哲郎氏**

へおがわ・てつお 1986年新潟大学大学院理学研究科修士課程修了。民間製薬会社、インディアナ大学医学部、獨協医科大学准教授などを経て現職。

服部栄養専門学校校長・医学博士/健康大使  
**服部 幸應氏**

私達の学校は栄養士を育てるところで、病院にも指導に行くが、一般的に病院食って食欲が出ない。照明にも原因があると思っていいる。蛍光灯でしよう、赤いものが紫に見える、病人の青い顔が今も死に見える。その点、白と黒のコントラストが最高。学校給食もそうである。皆さん家に帰った後、蛍光灯を消してロウソクをつけ、ランプリを取り除く人は8頭身で、BMI(体重÷身長×身長)は22前後。私は今、警視庁の仕事もしている。平成19年に通りがかりに刃物で刺す凶悪事件が30件ほど起きたが、実際は未遂が9051件。この事件は20年前の44倍だ。その原因は食卓で注意されなくなったからだ。私は考えている。普段から注意されていると、人前ではビシッとなる。そうすると周りから褒められる。私もそうしつづけてきた。自然とビシッとなる習慣が身に付いてくる。でも普段注意されなくて、たまたま注意されるとムカッときて事件を起こす。食を通じて注意しあえるような環境に作りかえたい。