

私が理事を務めるアンチエイジングネットワークの公開セミナーが11月13日時事通信ホールで開催されました。今回は素晴らしい3人の女性講師の登壇でした。まずは世界でも珍しい「便秘外来」を15年の長きに渡って開業し、驚異の症例数を持つ「小林暁子先生」、アンチエイジングの観点からの女性ホルモンについて詳しい「浜中聡子先生」、そして個人的にも大変親しい私の姉貴分、御年72歳でありながら、張りのある艶やかな肌を保ち、背筋はピンと伸びて、10センチのピンヒールを軽やかに履きこなし、発するオーラは周りを明るく、楽しくさせるといふパワーの持ち主「加藤タキさん」でした。

まずは腸についての最新情報です。「テレビの健康情報は信じないように！」小林先生の言葉です。食べ物も含め生活習慣で大事なことは多様性です。最近グルテンフリーダイエット（小麦粉を食べない）が流行っていますが、腸内環境をよくする短鎖脂肪酸を増やす水溶性食物繊維の100グラム中の含有量は小麦がほとんどの野菜、果物、キノコ類を上回ります。アレルギーの観点から見ると小麦は問題になることもあります（ないことのほうがずっと多い）、腸内環境から見ると大変よい食品です。このように食物は多様性を持って

『アンチエイジングネットワークの公開セミナー(1)』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

いるので、結論はバランスよく色々な食品を食べるのがよいのです。けれどもテレビ的（あくまでエンターテインメント）には「これだ！！」という食品に絞って煽り、面白可笑しく伝えたい」とじゃないと視聴率とれませんから。その典型が以前大問題になった「あるある大辞典」の納豆でした。ヨーグルトや豆腐など健康によいというイメージのものでも同じものを長期に食べ続けていると花粉と同じく摂取過多でアレルギーが起きやすくなります。

腸内環境改善の一つとして（あくまで一つ）水溶性食物繊維1対不溶性食物繊維2のバランスがよいと言われています。

水溶性が特に多いのがらつきょう、エシャロット、ニンニク、アボカド、大麦、ライ麦。不溶性が多いのはキノコ類、豆類、ナッツ類、一部の穀類です。

これらを上手に活用してください。

では次号に続きます。



『35歳からのダイエット革命 (Discover21)』
定価1,404円(税込)
好評発売中



Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。学生時代よりコマースモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー（加齢学）」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。