

# 老化はなぜ起こる

## ① 活性酸素によるサビつき

まず老化の原因としてあげられるのが、活性酸素による体のサビつき(酸化)です。鉄が酸化するとさびることから、体が酸化することをサビつきと呼んでいます。活性酸素は体内で病原菌やウイルスから体を守る重要な働きをする一方で、過剰に発生すると細胞を傷つけてしまいます。そうすると細胞がスムーズに働かなくなるのですが、これが酸化するということです。

活性酸素は呼吸により体内に入った酸素だけでなく、

紫外線、喫煙、電磁波、ストレス、食品添加物などからも発生します。

活性酸素により細胞が酸化することが、シミやたるみなどお肌のトラブルをはじめとした老化の原因につながるのです。



## ② 糖化によるこげつき

糖化は酸化と同様、老化を早める原因の一つです。

糖化とは、糖分を摂取した際に、エネルギーとして使われずに残った余分な糖質が身体の骨や血管のたんぱく質と結びついて細胞が劣化する反応のことで、これを体の「こげつき」と呼びます。糖分を過剰に摂取すると血糖値が急激に上がり、糖化しやすくなります。糖化した時に発生するAGE(終末糖化産物)という老化を促進する悪玉物質が、老化の原因になっているのです。

## ③ 遺伝子の働き

老化のスピードには個人差がありますが、その原因には

長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)が関係しています。

この長寿遺伝子の活動が鈍ると、体内では活性酸素が蓄積される、傷ついた細胞が修復されない、といった老化現象を止めることができなくなるのです。老化のスピードを抑えるためには、長寿遺伝子を活性化させることが大切です。

## ④ 甘味料糖分の過剰摂取

甘味料、糖分を過剰に摂取する食習慣は老化の原因となります。

先ほど糖化について説明しましたが、例えば清涼飲料水に含まれている

人工甘味料は、通常の糖に比べて10倍の速さでAGEを作ります。

ダイエットのためにカロリーの低い飲料水を飲んだとしても、

人工甘味料が添加されたものでは、かえって老化を早める可能性もあります。

またスナック菓子類も、小麦粉と砂糖が使われていたり油で揚げていたりする製品が多く、糖の過剰摂取につながりやすくなります。普段からスナック菓子を食べる食習慣も老化の原因の一つです。



ホルモンバランスの変化、体内の活性酸素の増加などが主な原因といわれています。  
過剰なストレスや食生活の偏りなどによって 若さを保つホルモンの分泌量が減少しはじめます。

### ①成人期(18歳～30代前半)

女性ホルモン「エストロゲン」は、20代にピークを迎え30代後半から減少していきます。  
心身とも充実しはじめ、肌のみずみずしさが増し、髪や爪がツヤやかになります。

### ②プレ更年期(30代後半～40代半ば)

「冷えやすくなった」「疲れやすくなった」など、なんとなくからだの不調を感じる人が増えてきます。「シミがでてきた」「肌が乾燥しやすくなった」「髪のとやが減った」など美容面の心配もでてきます。

### ③更年期(40代半ば～50代半ば)

「アンチエイジング」で老化を予防することは、更年期症状の予防にもつながり、美容と健康の両面にいい効果があります。



### ⑤ ポスト更年期(50代半ば～70代前半)

更年期が過ぎると、女性ホルモンの分泌が完全になくなるため心身は安定します。  
ただしその影響で「骨粗しょう症」や「生活習慣病」などにかかる確率が高くなるので健康面への注意が必要になります。

### ⑥ 高齢期(70代半ば以降)

女性ホルモンの低下などによって進んでいく老化を、まず食べものに気を配ることによって  
食い止めようというのが「美味しいアンチエイジング」の考え方です。

現代は、アンチエイジングのためのサプリメントがありますし医療などのサービスも  
いろいろと受けられる時代です。

でも、まずは毎日食べているものを見直してみませんか。  
「できる範囲で変えていく」「おいしい・楽しい」と思えば毎日続けていけるかも。  
いつもハッピーでいることが重要です。

「病気がない状態」でよしとするのではなく  
「元気で、快適で、美しい状態」  
「美しく年を重ねる」という難しいけどやりがいのあるテーマに  
気軽にチャレンジしたいと思います。

