

日本SOD研究会報

No.77



健康志向と偏食…混在

土曜の遅い朝…。徹夜でウエブデザインの仕事をした綾乃さん(28)が、朝昼兼用のカップラーメンをすすめる。続けて錠剤のサプリメント(栄養補助食品)を水で流し込む。マルチビタミン、鉄分、抗酸化力のある樹木のエキス…多い時は1日8種類も。「サプリは、ご飯を食べるのと同じで、もう習慣になっている。『これで栄養はちゃん取れた』と思えるから、安心なの。綾乃さんは屈託ない。

気がつくと、朝から菓子しか食べていない日もある。夜になって「野菜をとらなくちゃ」と反省するが、同居の母(56)が作ったゴーヤの炒め物は一口でおしまい。「野菜は食べたい気分じ

やない」と。その分、サプリメントを多めに取る。

母は「野菜や大豆製品を食べなさい」と言うが、サプリメントをやめるとは言わない。母も関節痛に効くサプリメントが手放せない。近所に住む祖母(87)も最近飲み始め、手製の野菜ジュース作りはやめた。

サプリメント

厚生労働省の01年国民栄養調査では、錠剤やカプセル、顆粒、ドリンク状のサプリメント(ビタミンやミネラル)を女性の4人に1人が利用している。60代33・4%、70代以上27・7%、50代23・6%の順に多く、健康不安が増す中高年の利用が目立つ。男性の利用は17%で、年代傾向は女性と変わらない。「不足している栄養成分の補給」を理由に挙げた男性の4人に1人、女性の5人に1人は、欠食習慣があった。欠食は男女とも20代が多い。

サプリメント先進地は米国。70年代、成人病の増加が医療費を圧迫していた。「高脂肪・高カロリー」の食生活改善が急務」と指摘した77年のマクガバンリポー

トが、足りない栄養素をサプリで補う動きを後押しした。

片や日本。東京オリンピック開催の64年、「アリナミンA」などのビタミン剤がテレビCMのヒットもあってブームとなるが、あくまで「薬」。83年、大塚製薬が病院内の流動食を朝食向けに応用したバランス栄養食「カロリーメイト」を発売したが、当初は振るわなかった。「栄養は普段の食事を取るもの、との考えがまだ根強かった」と同社は振り返る。

転換期は90年代。サプリメント市場に食品や酒造大手などが相次いで進出し、94年には無添加化粧品ファンケル、翌年は通販化粧品DHCも参入。97年にビタミンを「食品」として販売できるようになると、スーパーやコンビニに販路が広がり、今や1兆円産業といわれる。

一方で厚生省(当時)は91年、オリゴ糖の整腸作用など、食品中の成分が持つ健康機能を表示できるよう「特定保健用食品」の制度を開始。「コレステロールを減らす」お茶など、表示を許可された商品はこれまで530を数え、年間販売額は五千億円を超えた。

綾乃さんがサプリメントと出合ったきっかけは過食だった。仕事を始めた20代前半、ストレスで過食しては、無理やり吐いた。ダイエット効果を期待して手にし、今も太りたくない一心で頼る。1ヶ月数千円かかるが「外食を考えれば安いもの」と綾乃さん。

長寿国の食に做ると、欧米で和食が注目される一方で、不規則で栄養の偏った食事がじわじわと広がる日本。「サプリメントを飲まなくなる日は来ないと思

う」(綾乃さん)という世代が遠からず、台所の主役になっていく。

(郷 美津子)

自分の歯を守る

—8020運動—

新庄文明
大阪大学 医学部講師

歯の老化と8020運動

年をとると、体のいろいろな部分も老化してくると同様に、歯や歯ぐきにも老化現象が起こってきます。そして最後には、歯がすべて抜けてしまうといった事態も生じます。

最近、「8020」という言葉が頻繁に使われているのをご存じでしょうか。厚生省(当時)が「8020運動」を提唱して広まったものですが、これは80歳になっても歯の上下32本のうち、自分の歯が20本以上残っているように、若いときから歯を守る取り組みを進めていこうという運動なのです。

なぜ80歳で20本なのでしょうが、以前に65歳以上の人、約800人を対象に、歯の健康状態、さらに日常生活と健康について調査をしました。その結果、「何でも食べたいものが食べられる」と答えたのは、自分の歯が10本以下しかない人では25%でしたが、自分

の歯が20本以上ある人ではほぼ90%だったのです。

また、「自分の歯で噛んで食べられる人」のほとんどが「一人でどこへでも出掛けられる」と答えたのに対して、「歯がなく、入れ歯も使っていない」という人では、ほとんど家の外には出られない状態、あるいは寝たきり状態の人が多かったのです。このように、歯の存在は単に食生活のみならず、日常生活においても重要な役割を果たしていることがわかります。

老化防止には「主食の炭水化物(糖質)を少なくして、たんばく質や野菜などを若い人と同様にたくさんとることが重要だ」と言われていますが、入れ歯を使わなければ食べられない状態では、どうしても柔らかい食べ物や流動食、つまり炭水化物に頼ってしまいます。

このような調査が各地で行われた結果、80歳まで元気で長生きをするためには、20本の歯を守る運動を進めることが大切であると認識され、「8020運動」が提唱されたのです。

歯と生活習慣病

日本人の病気の中で最も関心が高いのは、三大死因と言われる「がん」「心臓病」「脳卒中」ではないでしょうか。その一方で、歯については昔から「歯の病気では死なない」と言われ、「自分の歯がなくなっても入れ歯がある」という考え方があるために、歯の健康管理はおろそかにされる傾向がありました。ところが、歯はこれらの生活習慣病と密接な関係があるのです。

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するには、1日30種類以上の食品をとることが勧められています。ところが、自分の歯が少なくなると、どうしても食べ物に偏りが生じ、生活習慣病になりやすくなります。

また、歯が少なくなると食べられる食品の種類も少なくなり、味気ないデンプン質ばかりとなるようになるため、どうしても塩分を使った味付けの濃い食事を好むようになります。偏った食事や塩分のとり過ぎが、がんや高血圧につながりやすいとされますが、歯を失うことが、そのような不健康な食事につながるのです。

さらに、がんを防ぐには発がん性物質を体内に入れないことが重要なのですが、唾液には、発がん性物質の働きを抑える効果があることがわかっています。そして唾液を十分に分泌するためには、よく噛むことが必要です。

つまり、1日30種類以上の食品を栄養のバランスよく、十分に噛んで唾液を出しながら食べることが、「がん、心臓病、脳卒中」の予防にもつながると言えるのです。

歯と食生活

80歳まで20本の歯を守り、元気で長生きするポイントは、大きく分けて三つあると、私は思います。

第一は「食生活」。何をどのように食べるかということです。第二は「口の中の清潔」。歯磨きを含めて、歯の健康管理をするかということです。第三は「どのよう」に歯科医を活用する

か。これは意外に皆さんが気づいていない点だと思います。まず、食生活についてお話ししましょう。

「1日30種類以上の食品をとること」は、生活習慣病を予防するために重要だと先に述べましたが、歯と歯ぐきの健康のためにも、柔らかい食べ物に偏らず、野菜や魚などをバランスよくとることが必要です。

「食事の回数、時間」も重要です。「時間を決めて1日3回きちんと食事をとることが、体の健康を保つ秘訣」といわれますが、いつも食べ物をおぼしたりしていると、口の中が非常に不潔になり、また「糖分のとりすぎ」になります。糖分は糖尿病や肥満だけでなく、虫歯の原因や歯周病を悪化させる要因にもなるため、体と歯、両方の健康にとって問題です。

「よく噛んで食べる」とは先に述べたようにがんの予防になりますし、さらに老人性痴呆症の予防につながるというわれています。よく噛むことは、よくあごを動かすことであり、脳へ血液を運ぶ血管の働きを非常に活発にするとともに、大脳皮質の細胞を活性化させるからです。

このように毎日の食生活に気をつけることが、歯と体の健康を守り、元気で長生きする第一のポイントなのです。

年齢に応じた歯の健康管理

歯の病気には、大きく分けて虫歯と歯周病がありますが、原因はどちらも似ています。

虫歯も歯周病も口の中に残った食べ物を栄養分として繁殖した細菌によつて生じる病気なのです。いわばどちらも「口の中の不潔病」。逆に言えば、「口の中の清潔を心がける」ことによつて、これらの病気を防ぐことができるのです。

では、ただ歯を磨きさえすれば、歯の病気を防ぐことができるかというと、必ずしもそうではありません。日本人のほとんどは、毎日歯を磨いています。それでもほとんどの人は虫歯になり、40歳代以降には多くの人が歯周病を経験します。

しかし、詳しく調べてみますと、すべての人が同じように歯が悪くなるかというと、必ずしもそうでもありません。50〜60歳代で自分の歯をすべてなくしてしまう人がいる一方で、80歳で20本以上も自分の歯を持っている人もいます。この違いの理由は「毎日の歯に対する健康管理の方法の違いが大きく影響しているため」なのです。

若い人は、まだ歯が柔らかく、歯の噛み合わせ部分や、歯と歯が接した部分(歯間)に、虫歯がよく発生します。

中年になると歯ぐきが痩せて、歯周病が増えてきますが、歯はだいたい固くなっているため、若いときと同じような部分には、あまり虫歯は発生しません。60〜70歳代になると、歯ぐきはますます痩せて、歯の根元の柔らかい部分が露出してきます。私たちが65歳以上の人の虫歯につい

て調べた結果では、8割以上が歯ぐきが痩せて露出した部分に発生したものでした。

ですから、50歳以下では歯や歯間を磨くことが大切なのですが、50〜60歳からは、むしろ歯と歯ぐきの間をよく磨くことのほうが大切になってきます。そのため歯ブラシの使い方、歯ブラシの選び方も変えなければなりません。ですから、年代ごとに適した歯の磨き方を、歯科医、あるいは歯科衛生士から、指導してもらおうことが大切なのです。

🦷 歯科医のかかり方

5年ほど前に、全国各地の歯科医の協力を得て、10年間同じ歯科医にかかっている人の歯が、どのように失われていったかを調べたことがあります。そのとき、患者さんを大きく3種類のタイプに分けました。

第一は、痛みなどの症状が現れたときだけ歯科医にかかるタイプです。このタイプの人は、20〜30歳代では5年に1本ずつの割合で歯がなくなっていく、40〜50歳代になると、3年に1本、そして2年に1本と、だんだんなくなり方が速まります。そして60歳を超すと1年に1本近くなっていくのです。

第二は、定期的に歯科医にかかるタイプです。歯の検査や歯石の除去などを定期的な受け、歯磨きの指導を受けている人は、どのような年代でも10年に1本程度しか歯を失っていませんでした。

第三は、定期的には歯科医にかから

ないが、歯の磨き方について熱心に学ぶタイプです。このタイプの人は、若いときにはあまり問題はないのですが、高齢になってからは歯を失う頻度が高くなるのがわかりました。

このような結果から、歯を守るための秘訣として、歯科医のかかり方について、年代別に以下のことを提案したいと思います。

まず20〜30歳代には、歯の磨き方について歯科衛生士から十分な指導を受けることです。

40〜50歳代では、歯周病や虫歯に気づかずに放置する人が多いので、年一度は歯科医の定期点検を受けることです。

60歳以降では、自分なりに気をつけて歯磨きをするだけでは、どうしても不十分になってくるので、歯の状態に応じ、3か月あるいは6か月に一度定期的に歯科医院に行って歯の治療を受けたり、指導を受けることです。

最後に、歯科医院の選び方のポイントをおきましよう。

まず、「歯科衛生士が勤務しており、歯の磨き方などについて丁寧に指導してくれるかどうか」。さらに「治療が終わったとき、歯科医が「また悪くなったらいらっしやい」というのではなく、「次は半年後、あるいは1年後に必ず検査にいらっしやいよ」とアドバイスしてくれるかどうか」です。このよつな歯科医や歯科衛生士がいる医院なら、きつと皆さんの歯の健康管理に、たいへん気をつけてくださると思います。

SOD様作用食品の開発

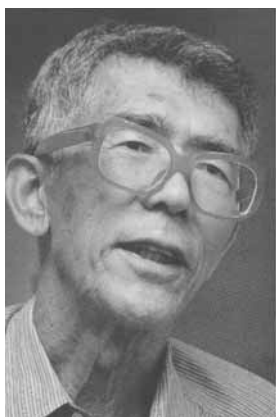
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチェット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国の何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元氣 (No 69)

人間に必要な「酵素」とは？

人間は食事によって栄養を摂取し、栄養素がエネルギーに変換されて生命活動を営んでいます。このときに必要不可欠なのが「酵素」です。酵素が正常に働いて初めてエネルギーとして利用されるのです。

・人間の体内にある酵素・・・人間の体内には非常に多くの酵素が存在しています。その種類は何千とあるようです。そして人の酵素は加齢によって減少していきます。
 ・酵素とは？・・・

アミノ酸できていて、体内で起こる化学的反応をスムーズにし、栄養素を分解・吸収して、さらに体全体の細胞を組み立てるものです。
 酵素は活性している、つまり生きています。

タンパク質、脂質、炭水化物を消化吸収し、体内に必要な役割をさせるためには酵素が活性して働きかけ、ビタミンやミネラルは酵素の働きを助けるために重要な役割をしています。

人間の体内にある酵素の種類はとても多いのですが、その種類は「消化酵素」と「代謝酵素」という2つに分けられます。

消化酵素

食べ物を消化し、胃や腸で吸収されやすいようにし体内に栄養素を取り込むために必要な消化酵素です。よく知られているのが、アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼという酵素です。
 ・でんぷん…唾液中に含まれるアミラーゼによってブドウ糖に分解される

・タンパク質…胃液中に含まれるプロテアーゼによってアミノ酸に分解される
 ・脂質…胆汁液に含まれるリパーゼによって脂肪酸に分解される
 代謝酵素

消化酵素によって分解、吸収された栄養素をエネルギーに変える働きをし、各細胞を作り上げます。人が動く、考えるなどもすべて酵素の働きによってできることです。

皮膚や筋肉の形成、ホルモン生成、解毒、老化を防ぐ、自然治癒力や免疫力を高めるなどの役割があります。
 ・酵素が含まれる食品って？・・・

酵素は生の食べ物に多く含まれています。特に果物や生野菜などです。

酵素は熱に弱く、42〜70度の熱で破壊されるといわれています。ですからレトルトなどの加工食品にはほとんど含まれていません。

・発酵食品…味噌、しょうゆ、納豆、ぬかづけなどの発酵食品には酵素が豊富に含まれています。日本人はこれらを昔から日常で食べる習慣があるため長寿国と言われているようです。味噌汁を作るときは火を止めてから味噌を入れましょう。

・バイナツプル、キウイ、パパイヤ、いちごなど…タンパク質分解酵素が豊富に含まれています。肉料理に合わせるとよいでしょう。

いわずと知れたSOD酵素

人間の体内に存在し、体に有害な物質「活性酸素」と戦い打ち消す、老化防止の酵素です。

SOD酵素は25歳を過ぎてから減少し続けるといわれています。抗酸化食品を積極的に取り入れていきたいものです。

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医者の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい「アトピー」の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」小冊子(リーフレット全20巻)

SOD関連出版物一覧



バックナンバーについて
 日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。
 ご要望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会
 までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

