

お酒を楽しもう！

セリスタ(株)

佐藤和恵

# お酒、お好きですか？

- 毎日飲んでいますか？
- 何が好きですか？
- 日本酒が大好き！

日本料理には、日本酒かな？

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ ブランデー	焼酎 (35度)	ワイン
	中瓶1本 500mL	1合 180mL	ダブル 60mL	1合 180mL	1杯 120mL
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

# 日本酒の豊富な薬理

- アルコール以外に、アミノ酸、有機酸、糖、  
ビタミン、ミネラル等**120種の微量物含有**  
抗パーキンソン病に有効：L-ドパ  
抗うつ病に有効：s-アデノシルメチオニン  
精神安定効果：エチル-4-ヒドロキノン  
血圧降下作用：アンジオテンシン阻害酵素  
抗健忘作用：プロリルエンドペプチターゼ
- 認知症防止成分：健忘症に有効なペプチド
- 認知症の治療に有効：s-アデノシルメチオニン
- 癌の予防：ヒト癌細胞の増殖抑制作用  
麹菌から強力な**抗癌作用**をもつアスペラチン

# 日本酒の健康効果

「和食」を引き立てる日本酒の力

「養生訓」：少し飲めば陽気を助け、血気をめぐらし、  
愁いを去り、興を発して、甚だ人に益あり

日本酒(清酒)：アルコール分：15～17度  
身体に有益な生理活性を示す微量物質  
大量に含有

アルコール：中枢神経の抑制作用  
カロリー一価が非常に高い薬物  
鎮静(麻酔)、消化液の分泌促進  
タンパク質の消化促進、皮膚血管の拡張

# アルコール性認知症

アルコールを多量に飲み続けた事により、脳梗塞などの脳血管障害などを起こし、その結果発症する認知症

ビタミンB1欠乏による栄養障害などを起こし、その結果起こるとされている認知症

多量に飲み過ぎた事だけでも、脳は委縮するのではないかと考えられている

高齢者だけではなく、若い世代でも見られる

# アルコール性認知症

アルコール依存症の高齢者は依存症者全体の20%を占め、そのうち、治療中の患者(60歳以上)の40%もの人に、認知症状が見られるというデータがある。

アルツハイマー型やレビー小体型の認知症と合併する場合もある。アルコール性の認知症のみでは、治療である程度の改善が期待されるが、他の認知症と合併してしまうと改善は困難になる。

# 認知症の発症と進行

遺伝的背景

肥満

高血圧

糖尿病

うつ

運動不足

喫煙

頭部外傷

## リスクを下げる因子

教育

魚類

野菜

低カロリー食

社会活動

果物

運動

# 認知機能障害

- 緑茶を飲まない： リスク：**1**
- 緑茶を毎日飲む： リスク：**0.32**
- 緑茶を1～6日／週： リスク：**0.47**

コーヒー、紅茶は有意な相関なし

# 食習慣の乱れ

- 1・魚を食べる機会が減った
- 2・外食が多い
- 3・食事の時間が不規則
- 4・脂っこいものを食べてしまう
- 5・甘いものに目がない
- 6・つい飲み過ぎてしまう
- 7・食習慣や生活習慣のツケが心配
- 8・食事の偏りのせいか、冴えない感じがする

# 70歳まで働くための カラダ & ココロづくり10箇条

## 70歳まで働くためのカラダ&ココロづくり10カ条

- ① 心身を維持する主役は自分以外にないことを認識する
- ② ココロとカラダは一体だと認識する
- ③ 精神的な疲労は運動で回復する
- ④ 1回30分、週2回以上、少し息が切れるくらいの運動習慣を
- ⑤ 仕事以外の人間関係を広げる
- ⑥ 他人との比較で物事を考えない
- ⑦ 自分のメンタルストレスを分析してみる
- ⑧ 老化や疾病の可能性は冷静に受け入れる
- ⑨ 生活に支障がないなら、老化に過敏にならない
- ⑩ 肯定的にメンタルカウンセリングをとらえる

出所：工藤一彦氏作成

# 高齢者で認知機能の低い人の 食生活の特徴

- ① 野菜・果物の摂取不足
- ② VC, VE, カロテンなど抗酸化物の摂取不足
- ③ 魚の摂取が少ない
- ④ VB6, VB12, 葉酸などの摂取が少ない
- ⑤ 血液中にホモシステインが多い
- ⑥ 糖尿病、インスリン抵抗性の存在

# 長生きする人の共通のルール

## 100歳を超える長寿者の多い地域

- ・イタリアのサルデーニャ島中部
- ・日本の沖縄中部
- ・アメリカのカリフォルニア州ロマリンド
- ・コスタリカのニコジャ半島

# 長寿の秘訣

- 1: 豆類をたくさん食べる
- 2: 野菜はたっぷり多種類食べる
- 3: 坂道を歩く
- 4: 死ぬまで働く
- 5: 生きがいを持つ
- 6: 徹底的な健康チェック
- 7: 食べ過ぎない
- 8: アルコールをたしなむ
- 9: チョコレートを食べる
- 10: 医者を選ぶ

# 植物性栄養成分(フィトケミカル)を 十分に体に補給

色・成分とそれを含む食品例

- ・**紫色** [アントシアニン] なすの皮、黒米、  
ブルーベリーなど
- ・**赤・オレンジ** [リコピン] トマト、イカ  
[アスタキサンチン] 鮭や鯛の皮  
[カロテン] 人参など

ゴマ、お茶、緑茶、コーヒー、ココア、  
大豆など

# 老けやすい食べ物ベスト3

## 1位 カリカリに焼いたベーコン

水分を飛ばし、高温でカリカリに焼くベーコン。

この美味しそうな焼き色はAGEをたっぷり含んでるサイン

## 2位 ポテトチップス

糖質が多く、高カロリーなポテトチップス。

清涼飲料水などの砂糖を多く含む飲み物と一緒に摂ると、

体内でAGEを作るスピードが加速されます。

## 3位 ファストフード

肉汁がじわっと出てくるハンバーガーや、カリッと揚がった

ポテトやチキンなどにもAGEが多量に含まれています。

ファストフードをよく食べる方は要注意。

# 老化を防ぐ食べ物ベスト3

老化防止のポイントは、AGEの吸収をいかに抑えるか

脂っこいものを食べるときに付け合わせで食べるサイドディッシュ。  
ここに、AGEの働きを抑える食べ物を取り入れると効果的。

## 1位 ブロッコリーのスプラウト

ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンには、AGEを抑える働きがある。

## 2位 きのこと類

きのこに豊富に含まれるキチン・キトサンが体内でAGEとくっつき、便として排出され、体内に吸収されるのを抑える働きがある。

## 3位 カッテージチーズ (脂肪分の少ないチーズ)

チーズの熟成に欠かせない真菌の中にもキチン・キトサンが多く含まれる。チーズの中では脂肪分の少ないカッテージチーズがオススメ

# きのこ

免疫力向上、血圧降下、高血糖の低下！

## 免疫増強作用が強い順

- (1) 松茸 (2) 舞茸、ホンシメジ、エリンギ
- (3) エノキタケ、椎茸、ナメコ、ハタケシメジ、  
ブナシメジ

キノコには: 血清脂質の改善、認知症改善、  
肝障害改善、花粉症の軽減、血流の改善  
など様々な効果が期待される

# 脳のために「やってはいけない」

## NG行動

- 1: 3時間寝だめするのは逆効果
- 2: 夜食べる甘いおやつにご用心
- 3: 夕方眠くなっても目を開けて
- 4: ベッドとは「寝るところ」だと心得よ
- 5: パソコンに付箋を貼ると非効率的！？
- 6: 「ちゃんとやる！」っていったい何を？
- 7: スマホなきトイレに神は舞い降りる
- 8: インナーの安物着れば脳がなく

脳のコンディションを崩す誘因

# 東京都健康長寿医療センターの調査

- 身体機能や認知機能が若返っている。
- 老化に関する指標である通常時の歩行速度を1992年と2002年で比較すると、男女とも**11歳若返っている**
- 日本老年学会  
「65歳以上」とされる高齢者の定義を  
「75歳以上」にすべきだと提言

## 高齢者は個人差が大きい

70歳でマラソンを完走する人もいれば、  
自宅の郵便受けまで歩くのがやっとの人もある。

年齢で線引きして定義すること自体、あまり適当ではない