



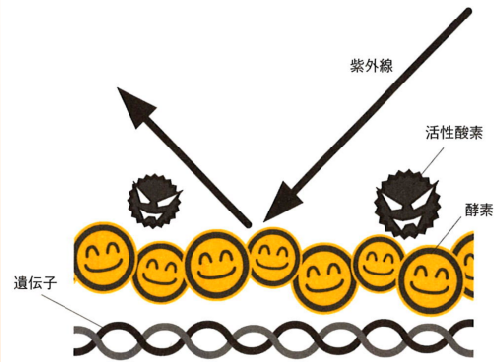
むびょうニュース

5月は家庭や仕事の環境も変わり、ストレスが溜まりやすい時期です。プチ断食をして身も心もきれいにしましょう！

長寿遺伝子〈サーチュイン遺伝子〉をオンにするのが空腹感

これは良く話題になります。少食で3食か？あるいは2食抜いて1日1食か…？もちろん1日1食がおすすめです。腹7分目では、血糖値が1日中ある程度一定に保たれます。すると「摂食中枢」は刺激されません。つまり、あまり空腹を感じないのです。1日1食では、朝と昼を食べません。すると、さすがに夕方にはお腹が減ってきます。実は、この空腹感こそが大切なのです。「食べない人はなぜ若い？」「食べる人はなぜ老ける？」その謎を解くキーワードが長寿遺伝子（サーチュイン遺伝子）です。

活性酸素や紫外線を「酵素」が撥ねつけて遺伝子を守る



老化とはどういう現象でしょう？それは遺伝子が傷つくことで起こります。遺伝子を傷つけるのは活性酸素や紫外線など。若いうちは、遺伝子は自分で修復することが可能です。しかし、年齢を重ねるうちに修復能力も衰えます。傷ついた遺伝子は傷ついた細胞を作り出します。これが老化細胞です。白髪やシミなどの老化現象は、こうして現れます。生命がある限り、老化は避けて通れません。しかし、遅らせることができるのです。長寿遺伝子がオンになると、他の体細胞の遺伝子を守る「保護」酵素が形成されます。それが活性酸素や紫外線から遺伝子を守り、老化を防ぐのです。長寿遺伝子のスイッチをオンにすることが肝要となります。そのスイッチオンの刺激が空腹感なのです。つまり、「断食」（空腹感）と「摂食」（満足感）が交互に繰り返されることで、生命が活性化し、長寿になるのです。それは空腹刺激のおかげです。「空腹感」は「幸福感」なのです。まず、朝ご飯から抜く。これはファスティングの常識です。1日3食しっかり食べていた人が、いきなり1食にするのは難しい。お腹が減って当然です。だから、まず朝食抜きの1日2食から始めましょう。前日の夕食から翌日の昼食まで18時間以上あいていることが大事です。これは胃が完全に空になる時間を作って、休ませるためです。ところで、「腹が減った」と感じた時、脳はどう働いているのでしょうか？脳の奥深く「視床下部」と言われる場所に食欲をコントロールする「摂食中枢」（食べるよう命令する）と「満腹中枢」（食べるのを止めるよう命令する）があります。そして、空腹感と満腹感を決定するのが血液中の血糖（グルコース）値です。

朝食を抜いただけで、手が震える人がいます。これは、低血糖ショックと言われる状態です。血糖値が急激に下がったため手が震えたり、フラフラしたりするのです。そういう人はすでに糖尿病体質になっています。この体質の人は、普段から血糖値が高めなのですが、朝食を食べないことで、急激に血糖値が下がり、ショック状態になるのです。ファスティングをする際、そういった低血糖ショックを防ぐことができるのが酵素飲料なのです。

できる男は超少食 船瀬俊介

新発売!



ナデシア

ナデシア(液体酵素)を新発売いたしました！
70数種類の野菜・果実・海藻・民間植物に
生薬のエゾウコギとショウキョウを配合しました。

内容量 720ml 5,900円+消費税