



不老長寿の生き方において、第一に重要なのは「食べ方」です。

エネルギーを生成するエンジンは、二種類あります。この二種類のエンジンは同時に働くものですが、メインとサブに分かれており、ある年齢を境にメインが入れ替わるといことがわかりました。その年齢こそが、50歳前後だったのです。ですから、私たちは、50歳になったら、エンジンの燃料となる「食生活」を大きく転換する必要があります。その二つのエンジンとは、「解糖エンジン」と「ミトコンドリアエンジン」といいます。「解糖はエンジン」は、糖分を燃料としてエネルギーをつくるエンジン。主に炭水化物を糖に変え、瞬発力のある動きをしたり、皮膚や粘膜、骨髄の細胞の材料をつくり出します。もう一つの「ミトコンドリアエンジン」は、酸素を燃料としてエネルギーを作り出します。こちらは、瞬発力は弱いのですが、持続力に優れ、心臓や脳の神経細胞など、持続してエネルギーの必要な部位への供給を担当しています。このように、人間の体は二つの異なるエンジンからなる、ハイブリッドエンジンを搭載していたのです。若い時は「炭水化物」が重要なエネルギー源となります。少し前、若い人の中で「炭水化物抜きダイエット」が大変流行ったことがありました。「炭水化物を一切摂らなければ他は何を食べてもいい」という手軽さが魅力に聞こえたようですが、実際にこれをやった若い人に聞いてみると、ふらふらになって、3日もたなかつたと言っていました。それもそのはずで、若い時に体を動かす燃料となるのは「糖」なのです。そして「糖」とは甘いものだけでなく、炭水化物を分解して作られているのです。炭水化物を摂らなければ、他の栄養を摂っていたとしても、エネルギーが湧かないのは当然のことです。ご飯やパンなどの穀類やいも類には炭水化物が豊富に含まれ、炭水化物にはでんぷんなどの糖質が多く含まれます。「炭水化物は太る」というイメージを持つ人が多いようですが、若い人が「炭水化物抜きダイエット」を長くやるべきではありません。全体のエネルギー量が減り、活力を保てなくなります。なお、精子や骨髄細胞、皮膚、筋肉など、分裂の盛んな細胞は、解糖系のエネルギーによって活動しています。

50歳以上の人のメインエンジンとなるミトコンドリアエンジンとは、細胞内にある小さな器官の一つです。一つの細胞の中には、数個から数千個という数のミトコンドリアが存在しています。ミトコンドリアの最大の役割は、酸素を吸ってエネルギーを生成することです。「解糖エンジン」と違って、糖質が燃料にならないのです。50歳以上の人は体を冷やさないようにして、できるだけ体温を高く保ち、酸素をたくさん吸い込むような体の動かし方がいいでしょう。また、「ミトコンドリアエンジン」には「解糖エンジン」のような瞬発力はありませんが、長時間継続して膨大なエネルギー生成をできる持続力があります。心筋細胞や脳細胞など持続的に動き続けなければならない細胞は、年齢に関わらず、主にミトコンドリア系からエネルギーの供給を受けます。ちなみに、卵子もミトコンドリア系です。

動脈硬化は「コレステロール」だけではない

心筋梗塞や脳卒中の直接的な原因は動脈硬化です。動脈硬化とは、コレステロールや中性脂肪などの脂質が動脈に溜まり、動脈を硬くしたり血液の通り道を狭めたりする症状です。この症状が進めば血管はもろくなり、詰まりやすくなります。心筋梗塞や脳卒中の予防という点、コレステロールなど脂質の摂りすぎが常に問題視されています。善玉コレステロールと悪玉コレステロールがあることは皆さんもご存じでしょう。善玉は、体内に溜まったコレステロールを排除し、動脈硬化を防ぎます。悪玉は、コレステロールを体内に供給する役目があります。

悪玉が体内で増えすぎると、コレステロールが血管に溜まり、動脈硬化を引き起こします。中性脂肪の増加も悪玉コレステロールを増やす一因です。悪玉コレステロールと中性脂肪は、活性酸素と結びつくと、過酸化脂質へと変性します。この過酸化脂質こそが血管を傷つけたり、ポロポロにする張本人なのです。

