

第33回日本臨床皮膚科医会総会・臨床学術大会 市民公開講座
2017.4.23 神戸

食習慣と皮膚：正しい食事がつくる驚きの健康美肌

**グッド・ダイエットで
アディポネクチンを増やそう！**



北千里 **前田クリニック**
/大阪大学院医学系研究科特任講師
前田和久

JAN15S003-0114

“あなたの体は
食べたもので決まる”



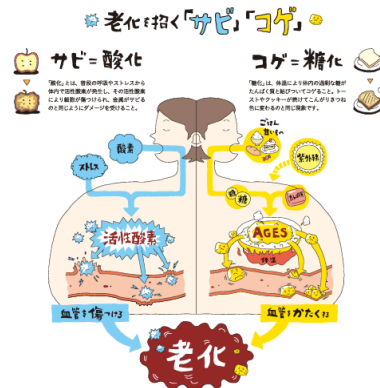
自己紹介

氏 名 前田和久

略 歴
平成1年 大阪大学医学部卒業
平成5年 大阪大学細胞工学センターにてアディポネクチン遺伝子をクローニング
平成11年 ハーバード大学バブリックヘルス校栄養部門留学、同校助手。
平成14年 大阪大学医学部附属病院 未来医療センター主任研究員
平成17年 大阪大学医学部附属病院 循環器内科学助手
平成19年 大阪大学医学部講師 内分泌代謝内科学
平成21年 大阪大学大学院医学系研究科生体機能補完医学講座 准教授
平成27年 北千里前田クリニック開院 現在に至る(大阪大学特任講師)

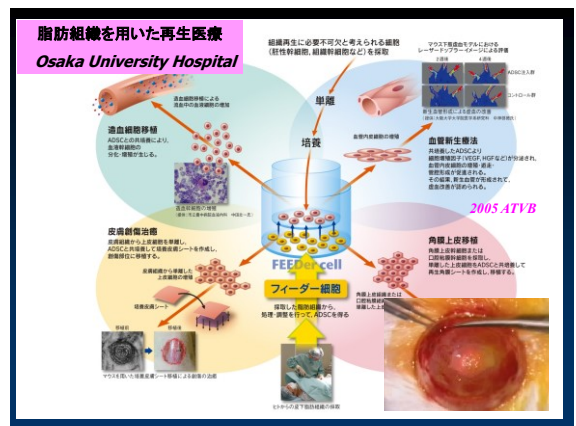
著 書
ハーバード大学医学部公式ガイドブック「太らない、病気になるない、おいしいダイエット」光文社 2003 370頁「メタボリックシンドロームを防ぐグッド・ダイエット」医歯薬出版 2008 クリニカル・アロマセラピー (ELSEVIER社) 2015

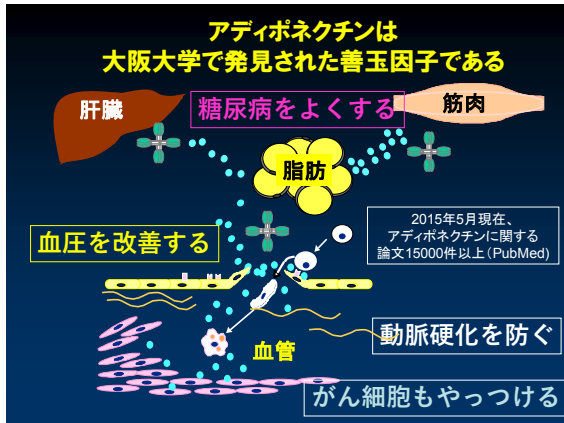
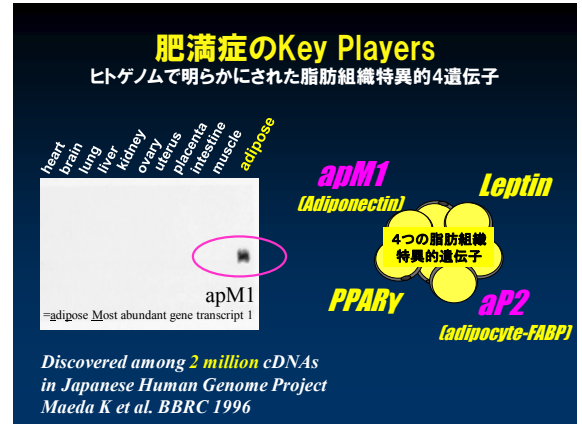
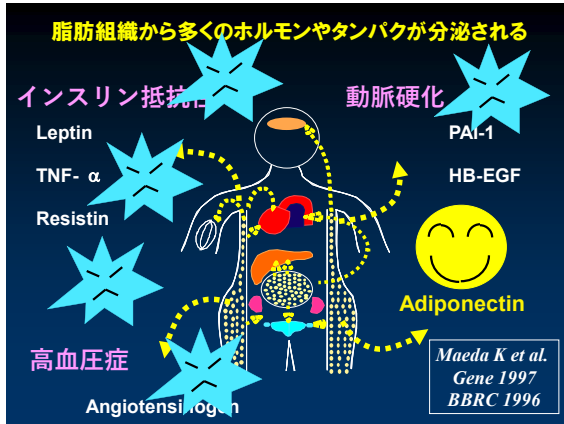
学会活動など
総合内科、循環器、糖尿病、肥満症、抗加齢医学、アロマセラピー 各専門医



**ヒトゲノムプロジェクトで
ペールを脱いだ
脂肪組織**

資料提供 名古屋市立大学
消化器外科教授 瀧口修司先生

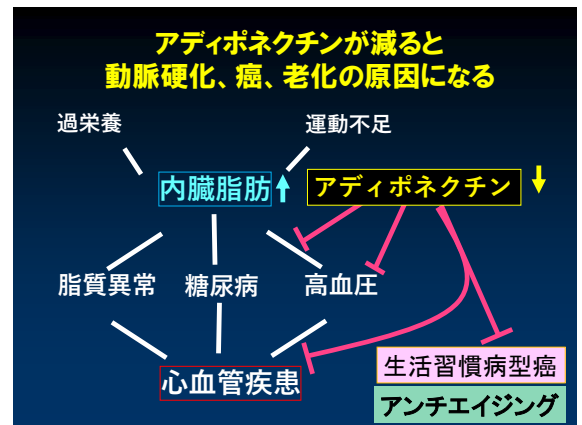
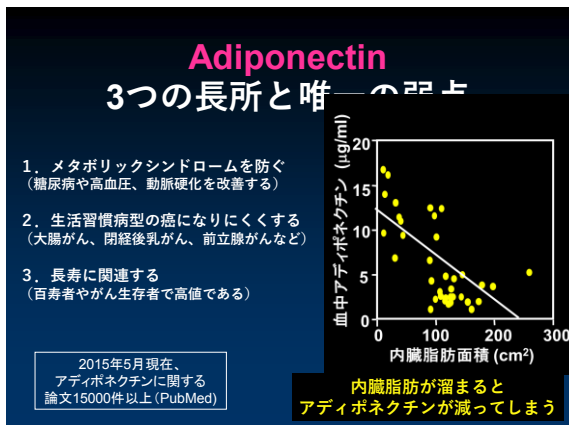


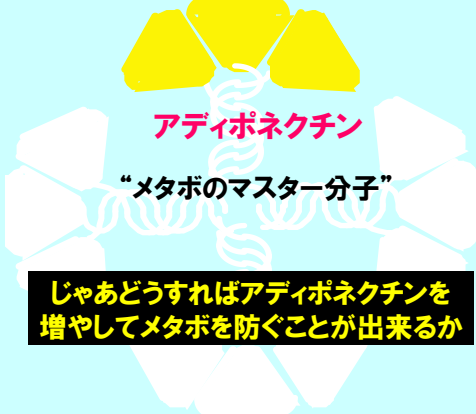


アディポネクチンは正義の味方である

ところが困ったことに。。。

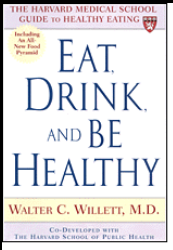
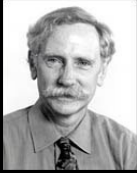
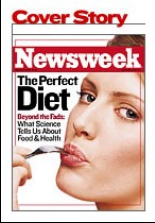
2006 NHK ためしてガッテン





アディポネクチン
“メタボのマスター分子”

じゃあどうすればアディポネクチンを
 増やしてメタボを防ぐことができるか

ハーバード式ダイエット

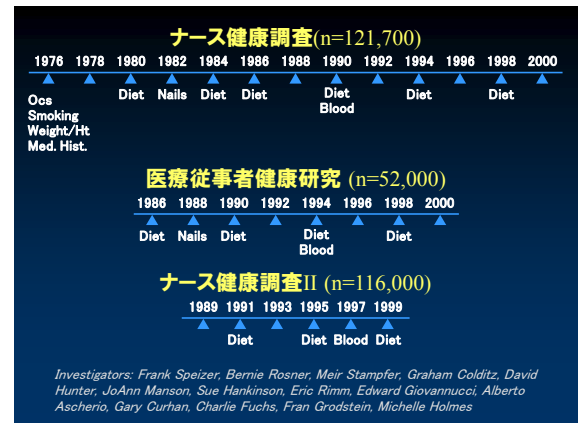
Dr. Willett
 (平成16年
 本田賞受賞)

2003 Jan

冠動脈疾患の  %以上
 2型糖尿病の  %以上
 大腸がんの  %以上

↓

メタボリックシンドロームは
 予防できる



**心臓病はライフスタイルの改善で
 80%予防できる**

心臓病を起こさない人々:

1. タバコをすわない
2. 太っていない (BMI < 25kg/m²)
3. 毎日30分以上早足で歩く
4. **Good diet**
5. アルコール 5g/日以上

Good dietは30%

人口に占める割合 = 3.1 %
 心臓病にならない確率 = 82 % (95% CI = 58-93%)

Factors in the NHS (1980 to 1994)

Stampfer et al, NEJM 2000;343(1):16-22.

**糖尿病はライフスタイルの改善で
 90%予防できる**

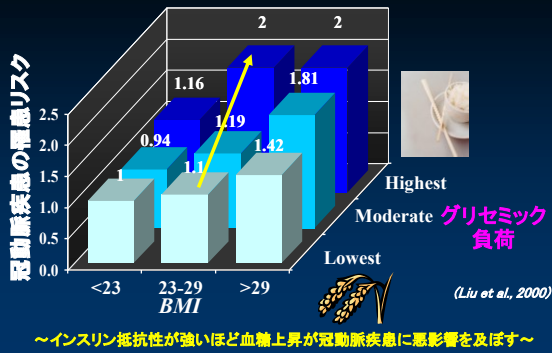
糖尿病を起こさない人々:

1. 太っていない (BMI < 25kg/m²)
2. **Good Diet**
3. 適度な運動
4. タバコをすわない
5. アルコール 5g/日以上

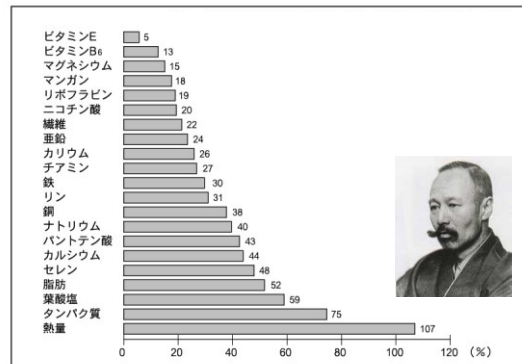
人口に占める割合 = 4.1 %
 糖尿病にならない確率 (PAR) : 92 % (82-96)

Hu et al NEJM 2001;345:790-7

消化の早い炭水化物は心筋梗塞を起こす



全粒小麦を白色粉に精製した後に、残されている栄養素の割合



未精製炭水化物のアンチエイジングパワー



ARTICLE

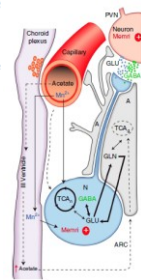
Received 10 Jul 2013 | Accepted 11 Mar 2014 | Published 29 Apr 2014

DOI: 10.1038/ncomms26000 OPEN

The short-chain fatty acid acetate reduces appetite via a central homeostatic mechanism

Gary Frost¹, Michelle L. Sleeth¹, Meliz Sahin-Arisoylu², Blanca Lizarbe³, Sebastian Cerdan³, Leigh Brody³, Jelena Anastasovska², Samar Ghourb², Mohammed Hanks², Shuai Zhang⁴, David Carling¹, Jonathan R. Swann⁵, Glenn Gibson⁶, Alexander Viardot⁶, Douglas Morrison⁶, E. Louise Thomas² & Jimmy D. Bell¹

水溶性食物繊維は腸内発酵を受け脳内に移行し食欲をコントロールする



Guideline for Management of Postmeal Glucose



QUESTION 3:
WHICH THERAPIES ARE EFFECTIVE IN CONTROLLING POSTMEAL PLASMA GLUCOSE?

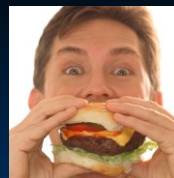
Diets with a low glycaemic load are beneficial in controlling postmeal plasma glucose [Level 1+]

Several pharmacologic agents preferentially lower postmeal plasma glucose [Level 1++]

- α-glucosidase inhibitors
- Amlylin analogues
- Glucagon-like peptide-1 (GLP-1) derivatives
- Glinides
- Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitors
- Insulins
 - Rapid-acting insulin analogues
 - Biphasic insulins
 - Inhaled insulin

total 1,659 reports

脂質に関する最近の知見



禁煙、減量の次は

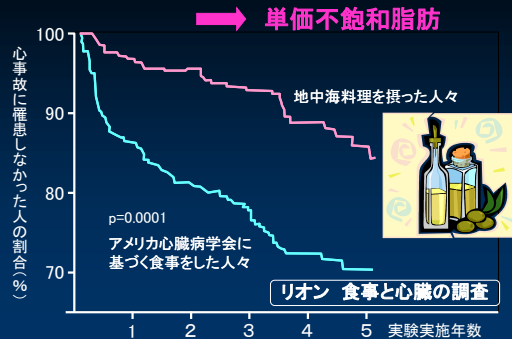
脂肪の種類
(良い油と悪い油！)

炭水化物

たんぱく質

脂肪

心臓専門医より地中海ダイエット(2000 Circulation)



オリーブ油の抗動脈硬化作用

- 単価不飽和脂肪酸:オレイン酸の比率が高い
(他の植物油よりもn-6系不飽和脂肪酸が相対的に低い)
- ①血清脂質への好影響
リノール酸(n-6系) LDLコレステロール低下、HDLコレステロール低下
オレイン酸 LDLコレステロール低下、HDLコレステロール変化なし
- ②プロスタグランジンに変換されず、生理活性をもたない。
- 酸化されにくい油である
ペルオキシド産生
種子油(抗酸化物質を含む多価不飽和脂肪酸)
↓
動物性脂肪(抗酸化物質を含まない飽和脂肪酸)
↓
オリーブ油(抗酸化物質を含む一価不飽和脂肪酸)
- ビタミンE(抗酸化成分)を含む

東京慈恵医科大学 横山淳一著 保健同人社「南イタリアの家庭料理」より

オリーブオイルが苦手な人はGO NUTS !!

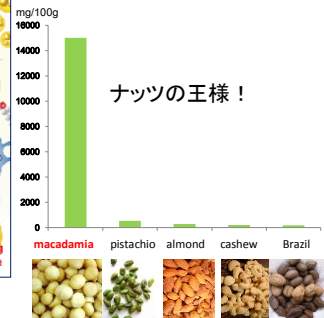
単価不飽和脂肪酸の多いナッツの組成 (1オンス)

ナッツの種類	熱量 (kcal)	総脂肪量 (g)	飽和脂肪 (g)	単価不飽和脂肪 (g)	多価不飽和脂肪 (g)
ミックスナッツ	168	14.6	2.0	8.9	3.1
アーモンド	169	15.0	1.1	9.5	3.6
カシューナッツ	163	13.1	2.6	7.7	2.2
ヘーゼルナッツ	163	17.7	1.3	13.2	2.4
マカデミアナッツ	204	21.6	3.4	16.8	0.4
ピーナッツ	166	14.1	2.0	7.0	4.4
ピーナッツバター (大さじすり切り2)	190	16.3	3.3	7.8	4.4
ピスタチオ	162	13.0	1.6	6.8	3.9
ペカン	201	21.1	1.8	12.5	5.8
セサミバター (大さじ2)	179	16.1	2.2	6.1	7.1
つぶごま	161	13.6	1.9	5.1	6.0
英国くるみ	185	18.5	1.7	2.5	13.4
黒くるみ	172	16.0	1.0	3.6	10.6

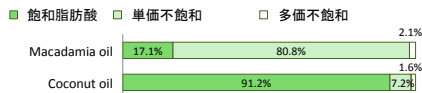
※ U.S. Department of Agriculture, Agriculture Research Service, 1999. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13. Nutrient Data Laboratory Home Page.



パルミトレイン酸を多く含むナッツ(Best 5)



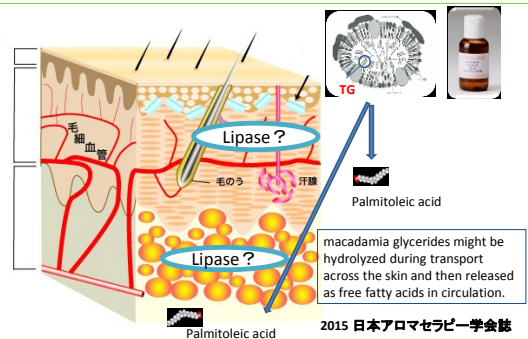
マカデミアナッツオイルとココナッツオイル



	Macadamia oil	Coconut oil
飽和脂肪酸	hexanoic acid (6:0) - 0.6 octanoic acid (8:0) - 8.3 capric acid (10:0) small amount 6.1 lauric acid (12:0) 0.2 46.8 myristic acid (14:0) 0.9 17.3 palmitic acid (16:0) 9.1 9.3 stearic acid (18:0) 3.4 2.9 arachidic acid (20:0) 2.6 0.1	
単価不飽和脂肪酸	palmitoleic acid (16:1) 20.6 - oleic acid (18:1) 57.5 7.1 icosanoic acid (20:1) 2.5 small amount	
多価不飽和脂肪酸	linoleic acid (18:2) 2 1.7	

A fatty acid per 100g (mg)

マカデミアナッツオイル経皮吸収の経路





大腸がんはライフスタイルの改善で70%予防できる

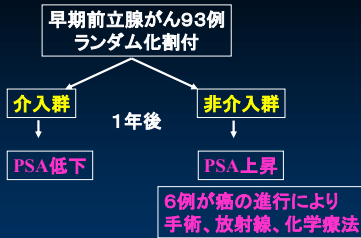
大腸がんを起こさない人々

1. BMI (体格指数) < 25kg/m²
2. 30分/日以上の中強度以上の運動
3. アルコール 15g/日以下または15-30gなら葉酸と一緒に
4. 葉酸サプリメント > 100 ug/日
5. タバコをすわない
6. 肉食は週2 servings/week

人口に占める割合 = 3.1% of population
大腸がんにならない確率(PAR) : 71% (33-92)

Platz E et al, 2000

早期前立腺がん患者に徹底的な食事の管理とライフスタイルの改善を行わせることで、がんの進行を遅らせることが出来る

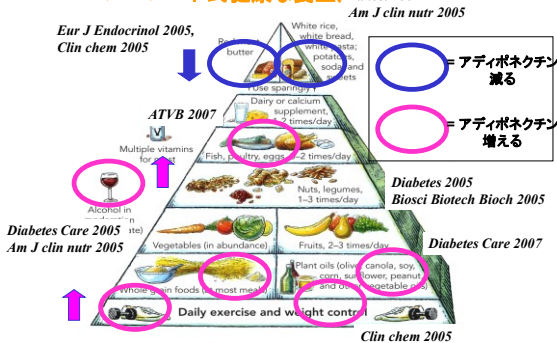


介入: 果物、野菜、未精製穀物、豆類、サプリメント、中等度有酸素運動、管理栄養士等による指導

Journal of Urology 2005 1743:1065-1070

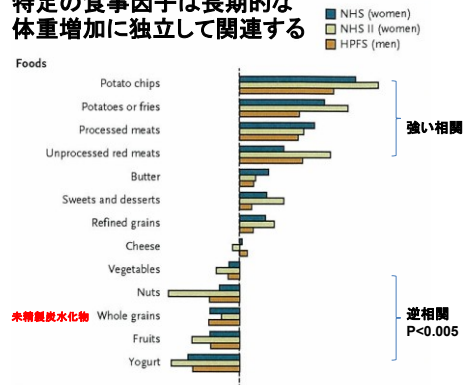


ハーバード式健康な食生活 Lancet 2004



Adapted from Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating, by Walter Willett, MD. Published by Simon & Schuster, 2005.

特定の食事因子は長期的な体重増加に独立して関連する



N Engl J Med 2011

Take Home Message

**「グッド・ダイエット」で
アディポネクチンを増やそう!**
アンチエイジングにつながる6つのキーワード

アンチエイジングのキーワードの一つは、**アディポネクチン**を増やすこと。アディポネクチンが不足すると、糖尿病、高脂血症、動脈硬化、認知症、がんなどのリスクが高まる。アディポネクチンを増やすには、食事と運動が鍵。

アンチエイジングのキーワード

- 1. 糖質制限
- 2. 脂質制限
- 3. 塩分制限
- 4. 水分制限
- 5. 睡眠制限
- 6. 運動制限

アディポネクチンを増やすための食事と運動

食事：糖質制限、脂質制限、塩分制限、水分制限、睡眠制限、運動制限

運動：有酸素運動、筋トレ、ストレッチ

アディポネクチン

アディポネクチンは、脂肪細胞から分泌されるタンパク質。血糖値を下げ、脂質代謝を促進し、動脈硬化を予防する効果がある。

アディポネクチンを増やすための食事と運動

食事：糖質制限、脂質制限、塩分制限、水分制限、睡眠制限、運動制限

運動：有酸素運動、筋トレ、ストレッチ

さあ、今日からグッド・ダイエット!

g.d

「たのしく おもしろく 自分を愛する!」うめきた発 健康マガジン vol.02

合言葉はアディポネクチン!!

アディポネクチンを増やすための食事と運動

糖質制限、脂質制限、塩分制限、水分制限、睡眠制限、運動制限

若さと情熱の秘けつを教えてください!

アディポネクチンを増やすための食事と運動

糖質制限、脂質制限、塩分制限、水分制限、睡眠制限、運動制限

第20回
日本アロマセラピー学会 学術総会
Japanese Society of Aromatherapy

臨床的アロマセラピーの 新時代

Eating or Massage?

M TECHNIQUE®

2017年10月28日(土)・29日(日)

大阪国際交流センター
大阪市天王寺区上本町 8-2-6

会 長 館田 和久 会 員 新井クリニック
実行委員長 貴島 瑞彦 大阪大学医学部附属病院 精神科内科学

市民公開講座
10月29日(日)
大阪国際交流センター

香と音楽、笑いと運動で
認知症とがんをやっつけろ(仮)

合言葉はアディポネクチン
DIAMOND