

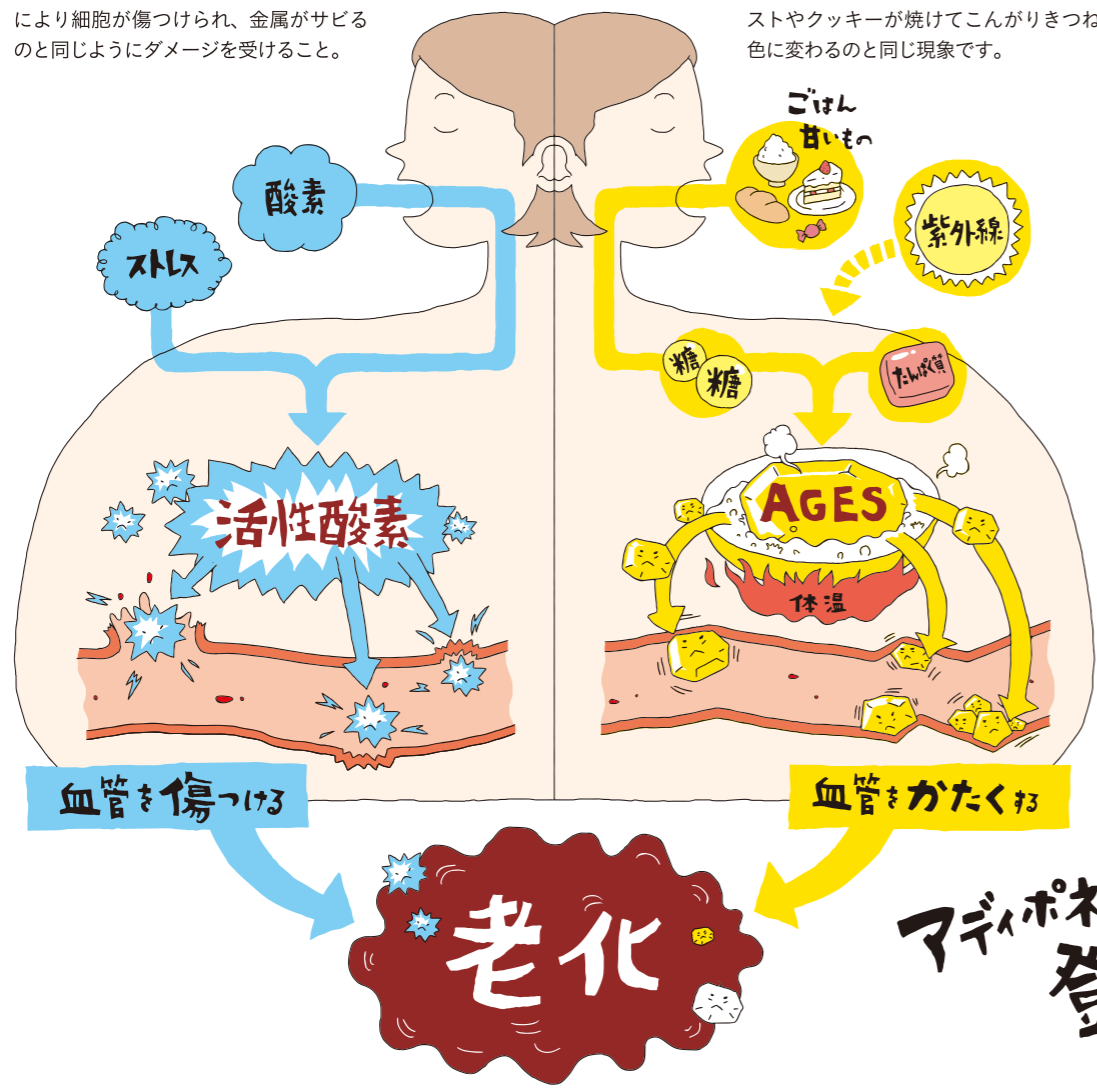
老化を招く「サビ」「コゲ」

サビ = 酸化

「酸化」とは、普段の呼吸やストレスから活性酸素が体内で発生し、その活性酸素により細胞が傷つけられ、金属がサビるのと同じようにダメージを受けること。

コゲ = 糖化

「糖化」は、体温により体内の過剰な糖がたんぱく質と結びついてコゲること。トーストやクッキーが焼けてこんがりきつね色に変わると同じ現象です。



「グッド・ダイエット」で体の中からアンチエイジング!

多かれ少なかれ、誰にもある脂肪細胞から何と、メタボリックシンドロームを防ぐ善玉ホルモンが分泌されている! 意外な事実ですが、それが「アディポネクチン」。今、健康面だけでなく美容でも熱い注目を集めています。それというのも、その活躍はイコール、アンチエイジング(抗加齢)にもプラスになる働きをもつからです。



血管の中でがんばってます!

「肌年齢を1歳でも若く!」とせっせと時間とお金をかけていそむスキンケアは、女性の独壇場と思っていたら、近頃は美肌志向の男子も増えているようです。肌表面からのお手入れも大事ですが、まずはもっと深いところ、体内のアンチエイジングに目を向けてみませんか。

「人は血管とともに老いる」という言葉があります。血管は、全身にくまなく張りめぐらされた文字どおりの私たちの体のライフライン。絶え間なくすみずみまで栄養や酸素を運び、老廃物や二酸化炭素を回収して、若さと健康を保っています。血管が若々しい間は壁が薄くしなやか、弾力性に富んでいます。が、老化してくると、古いゴムホースのように厚くもろくなり、血液が流れにくくなって肌や全身の機能の低下を招きます。

注目したいのは、この血管の老化は年齢より生活習慣に大きくかかわっていること。そして、血液中には血管の老化をはじめさまざまな健康トラブルを防ぎながら、若さと健康のパロメータになる働き者がいること。それがこの特集の主人公「アディポネクチン」なのです。

体のサビやコゲを撃退!

同じ年齢でも、はつらつと若い人もいれば、老けて感じられる人がいる。その違いはどこにあるのでしょうか。

加齢を促す「老化」現象は、実は体内で起こっています。原因の一つは「酸化」。体内で過剰に発生した活性酸素が細胞を傷つけ、体のさまざまなところをサビさせて病気や老化を引き起こします。もう一つは「糖化」。体内で過剰になった糖がたんぱく質と結びつき、体温の熱でコゲること。全身に老化物質を蓄積させ、さまざまな健康トラブルや肌のくすみ、たるみ、シワなどを生じさせます。

このアンチエイジングの大敵「酸化」と「糖化」を遠ざける働きをするのが、血液中のアディポネクチンです。前述の血管を若く保つことから、酸化による炎症を抑える、糖をエネルギーに変えやすくする、メタボやがんを防ぐことまで、その活躍は実にさまざま。血液中にアディポネクチンがたくさんある限り、若さにも健康にも自信を持ってよし、というわけです。

では、そのアディポネクチンはどうすれば増やせるの!? 答えは次ページをご覧ください。