

# 健康＊デザイン

## 実年齢より若見えが長生きの秘訣

# 9月

### 腸活リスト 小腸

小腸へは善玉菌そのものを届けることが大切！おススメ食材として、味噌、納豆、ぬか漬、ヨーグルト、キムチです。キムチは生のままでも加熱してもOKです。



### 腸活リスト 大腸

大腸は善玉菌を育て、その働きを活性化させることが大切です。おススメ食材は、玉ねぎ、りんご、ゴボウ、きのこ、海藻類です。りんごは皮つきが特にオススメです。きのこは多くの種類のきのこを摂取しましょう。



◎9月16日は敬老の日、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを目的として、昭和23年(1949年)に祝日法として制定されました。当初は15日でしたが、2003年より9月の第3月曜日になりました。さて、厚生労働省によると2024年公表の最新データによる日本人死因ランキングは、1位ががん、2位が心疾患、3位が老衰です。がんで亡くなる人が一番多いわけですから、そのがんにならない生活を送ることこそが、健康長寿に繋がります。がんの原因の多くを占めるのは、喫煙や食生活といった生活習慣。だからこそ、日々の生活をどう送るかが大切になります。

◎がんの特徴をご存じでしょうか？がん細胞は通常の細胞よりも糖質を多く取り込むため、精製された糖質を摂るということは、がん細胞を育ててしまうことになってしまいます。逆に言えば低糖質な食事をすれば、がんは育たなくなるのです。特に注意すべき食事は、白米、パン、麺、小麦粉、砂糖などの精製された糖質です。食べ方を工夫してバランスの良い食事をして腸内環境を整え免疫機能を高めましょう。腸活は左の欄参考に！

◎年齢を重ねたロイヤル世代が、やりたいことをして過ごすためには筋肉がとても重要です。平均寿命がどんどん延びているいま、いつまでも思いど通りに生きるには筋肉量が大切です。筋肉がないと基礎代謝も下がり、痩せにくい体になります。階段で息切れをしたり、外出もおっくうになります。

◎筋肉は健康を促進するだけでなく、嬉しい美容効果も期待出来ます。運動をして筋肉が活性化されると、マイオカインというホルモンが分泌されます。マイオカインは30種類以上あり、大腸がん予防や、糖尿病の予防・改善、血管を広げて動脈硬化を予防する働きもあります。さらにシミ、しわ、たるみの改善につながるという嬉しい研究結果もあります。がん細胞は酸素が嫌いです。ウォーキングはがん予防にはお勧めの有酸素運動です。脂肪燃焼や持久力アップにも効果的です。

## \* 油断禁物！残暑の肌ケア \*

8月と比べ気温、湿度共に下がり過ごしやすくなっていきますが、お肌に夏のダメージが残ってしまうこともあります。スキンケアで改善を目指しましょう。最も大切なスキンケアは、保湿です。夏の肌ダメージをしっかり保湿することで癒しましょう。9月もまだ紫外線対策をおろそかにしてはいけません。また、紫外線のアフターケアの1つとして大切なのは、抗酸化ケアによるお肌の酸化防止です。ビタミンACEを食べ物から摂ることやスキンケアでも補うことが大切です。9月になって、お肌がくすむ、ごわつく場合は、角質ケアを行いましょう。おススメはワイプローションです。マッサージなども取り入れましょう。生活習慣を見直す他、睡眠不足にならない様に工夫も大切です。

