

長寿のための食べ物ノウハウ・・・

1. 朝一番に、コップ一杯の**水**(できれば浄水器を使った水か柿の葉茶など)を小分けにして飲む。一日約1.5~2.0リットルを目安とする。
2. 食べ物は**一口 30~50回**噛む。食べる**順序**は、まず汁を口にしてから、サラダなど野菜から始めて、卵・肉・魚類を、最後にご飯やパンを食べて血糖値が急上昇させないこと。生の果物は酵素豊富のため、食直後より食前・食間に摂取するのが好ましい。朝食は控え目にする(甲田光雄)。
3. **納豆**や味噌、テンペ(大豆をテンペ菌で発酵)など発酵食品は、腸内細菌を活性化して抗炎症、細胞増殖、解毒作用を上げる。そして、**オリゴ糖**(玉葱、ゴボウ、大豆)は血糖を上げず、乳酸菌のエサとなり、蠕動(ぜんどう)運動や免疫力アップとなる。
4. 腸内細菌の働きで、**水溶性**食物繊維(海藻やコンニャク、果物、イモ)から**短鎖脂肪酸**が生成され宿主の2割のエネルギーを供給する。さらに、便を柔らかくして、腸内を滑り易くする。**不溶性**食物繊維にはキノコ類、ごぼう、切干し大根などがあり、蠕動運動を活発にする。両性質の食物繊維にはキャベツ、バナナ、納豆などがある。
5. 本来の身体のエネルギー源は脂肪酸からのケトン体です。糖分のみをエネルギーとしている組織は赤血球、網膜、角膜と**がん細胞**のみです。絶食状態でもエネルギーは体脂肪から**ケトン体**で2ヵ月半持ちます。
6. 余分な糖分は、タンパク質と反応して**AGEs**(最終糖化反応産物)を作り、各組織に沈着して老化のもとになります。五十歳を過ぎたら白米、白いパン、うどん、ラーメン、牛乳・乳製品、白砂糖を控えて、玄米~発芽米・十六穀米、全粒粉の黒パン、十割ソバ、豆乳、黒砂糖、小魚などを摂るよう心掛ける。
7. 揚げ物や焼き物はAGEsが比較的多い、**蒸す**か**煮物**とする。ベーコン、焼きソーセージ、インスタントラーメンなどはAGEsが高い。コーラはAGEsを作るスピードが10倍高い。また、**電子レンジ**は10分以内とする
8. **素焼きアーモンド**を食後数粒ごと食するとAGEsに効果ある。
9. 必須脂肪酸 ω -3: ω -6の比率は1:2~4が理想的です。 ω -3は、酸化されやすく熱に弱いためスーパーに陳列されない。外食産業では ω -6(サラダ油など)の使用のため、 ω -6を10~40倍ぐらい摂っている。 **ω -3系**には青魚の他アマニ油・エゴマ油にあり、乳がんや大腸がん、各種血栓を予防する。熱い食物には **ω -9**(オリーブオイル)を使用する。
10. 保存目的の**トランス油**(プラスチック化オイルで殺人脂肪の異名)はマーガリンやカップラーメン、ドーナツ、ショートニング、ポップコーン、フライドポテトに多く含まれ、活性酸素を発生して冠動脈疾患やがん、アレルギー、炎症性腸炎、認知症との関連が報告されている。トランス油は米国では2013年に発売中止している代物です。
11. 加工食品には原材料名が記載されている。その**添加物**として合成保存剤の安息香酸Naや合成甘味料、発色剤(亜硝酸Naなど)、ぶどう糖果糖液糖などは避ける。
12. **ニンニク**には抗ガン作用、抗酸化、抗血栓作用がある。胸焼け・下痢、湿疹の副作用が出ることもあり、摂り過ぎないようにします。
13. 希少糖(D- Psicose)は、**ノンカロリー・レアシュガー**として注目されています(1991、何森健)。