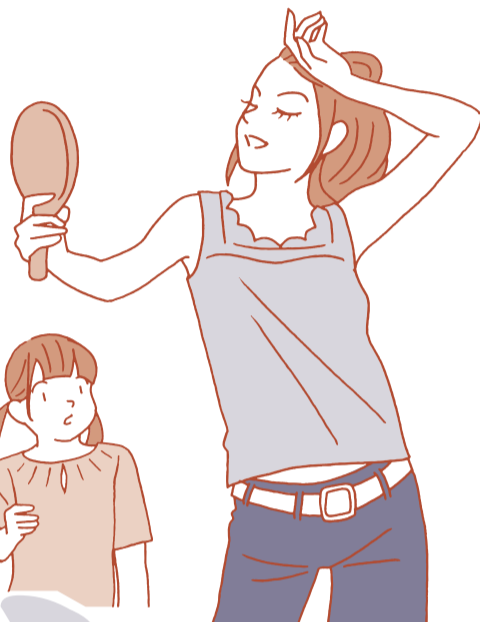


若さを保つ食事法とは？

アンチエイジングとよく言われます。アンチエイジングとは、老化を防ぎ、若返りを促す「抗加齢」のこと。もちろん老化は、私たち人間には抗えない自然の摂理ですが、その速度は人によって異なります。もし自分の身体が、実年齢よりも老化が進んでいるとしたら…。アンチエイジングには、食事が大きな役割を果たすことはよく知られています。では、どんな食事をしたら積極的に若さを保つことができるのか。今回の食育かわら版では、アンチエイジングのための食事法に取り組んでみました。



けきれず、それが肥満や生活習慣病の原因になったりするからです。若さを保つ食事の基本は、まずきちんと3食、決まった時間にしっかりと食べることに。その当たり前とも思える習慣が、アンチエイジングにつながるのです。



年生で16%となつていきます。一日3度の食事は、基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上にとって何より大切なこと。不適切な食事の習慣が大人になっても抜

ポイント 血液と血管

人間の血管は20歳を過ぎると老化が始まるといわれます。

食善食誤 19

最近の話題から考える

基本は朝・昼・晩、 3度の食事。

文部科学省では、「早寝、早起き、朝ごはん」のスローガンのもと、生活習慣を見直す運動を行っています。内閣府の平成25年版「食育白書」によれば、朝食を食べないことのある子どもは、小学6年生で11.3%、中学3

エイジング

エイジングとは、そもそも時間が経過するに伴う変化のことで、人間では「加齢」あるいは「老化」の意味で使われます。アンチエイジングとは、加齢に「anti=抗う」ことで、加齢による機能的な衰えを可能な限り小さくすることを言います。さて、最近アンチエイジングと似た使い方、「エイジングケア」という言葉を、化粧



品の広告などでよく耳にします。エイジングケアは、エイジングをケア(お手入れ)するという意味で、基本的には同じような意味ですが、アンチエイジングの方が「老化を防止する」意味がより強くなっています。そのため、薬事法によって効果を謳うことを禁止されている化粧品には、アンチエイジングという文字が使えないのです。

「医食同源」、健康な食卓を。医食同源とは、中国の薬食同源思想から着想を得て、近年日本で造語された言葉と聞きます。日頃からバランスのとれた美味しい食事を摂ることが、病気を予防するのに最善の策であるというので、まさしくシュガーレディが掲

げる「食べて健康になる」という考え方が、びつたり重なります。医食同源、私たちは健康のための食を通じて、ご家族の「もっと元氣！」を応援します。

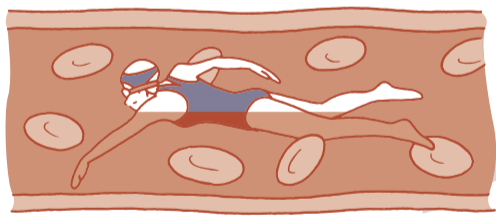
シュガーレディ本社
代表取締役社長 佐藤 健

ラ流れる血液、それがアンチエイジングの秘訣です。



頭を 若くする健脳食。

脳年齢を若く保ちたいとは、だれもが願うこと。大豆に含まれるレシチンは、脳の神経組織に働き、記憶力や集中力を高めボケ防止効果があるといわれています。また、コレステロールを減らし、脳の動脈硬化を予防するのは、サンマやアジなどの青魚です。そのほか、ナッツ類や緑黄色野菜、納豆やレバー、小魚、牛乳なども効果的といわれます。いずれにしても、アンチエイジングの基本は3度の食事、そして血管や血液の健康を保つ食材をよく選んで、摂取するようにしましょう。



類のポリフェノールなども有効です。しなやかな血管の中をサラサ