

長寿の秘訣、75%は「環境」にあり？

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて「令和」の時代が始まって1か月。

私は昭和生まれなので「令和」が三つ目の元号ですが

世の中には明治生まれ、大正生まれの方もご健在♪

今日は100歳以上の方「センテナリアン」についてお話してみましよう♪

■ 慢性炎症を減らしてセンテナリアンに

100歳以上の方には「1世紀を生きている」という意味から

「センテナリアン」という呼び方があります。

2018年の調査によると、日本国内のセンテナリアンは6万人以上。

長寿や生存期間に関する調査の中に

「慢性炎症が少ない人の方が生存期間が高い」というデータがあります。

炎症とは、人間の体は何らかの有害な刺激を受けたときに起こる反応で
私たちが耳にする機会の多い言葉ですね。

炎症にも、急性と慢性があり、切り傷や風邪による喉の腫れなど
短期間で治る炎症を急性炎症。

慢性炎症とは、体内の細胞の老化や破壊によって起こる炎症で
気が付かないうちに全身にめぐります。

肥満や、ぜんそく、歯周病がまさに慢性炎症で

動脈硬化、脳卒中、がん、糖尿病などの病気の元凶になりえます。

■ 環境が長寿を作る？

寿命要因のうち遺伝要素は 25%、残り 75%が環境要因なんだそう。

では、センテナリアンの方々はどのような環境・習慣で生活しているのでしょうか？

①食生活 — 魚好き

魚にはオメガ 3 系不飽和脂肪酸である EPA・DHA などの血中の中性脂肪やコレステロールを調整する成分が豊富に含まれています。

しかし、魚ばかり食べていればいいわけではなく

肉も食べてバランスよく摂取することで慢性炎症を抑えられるのだそう。

②身体活動 — 適度な運動

血液環境がよくなることで全身に栄養がわたり

慢性炎症を起きにくくするため定期的な運動が肝心。

③老年的超越

今がいちばん幸せだと感じ、年とともに変化する物事の捉え方や考え方。

この老年的超越が高まると加齢による身体の衰えに対する悪い状況を気にしなくなり関心を向けなくなることで幸福感が高まるそうです。

センテナリアンは「今が一番幸せ、充実している」という

考え方にも起因しているのですね。

健康長寿は心身の健康が欠かせないのですね♪

ということで、普段の食生活に玄米や雑穀を取り入れてみませんか？

従来の雑穀米は「白米に 1~2 割ほど混ぜる」という食べ方が

推奨されていますが、もっとたくさん混ぜて頂けるよう

味、食感、食べやすさにこだわりました♪

41900390709155：雑穀と玄米（150g×5）

4900390709148：雑穀と玄米（300g）

白米を混ぜない「雑穀と玄米」100%炊きも好評です♪

こちらのおすすめポイントについては

また後日お話ししてみたいと思います！

それでは、6 月も頑張っていきましょう♪

◆◆◆

【次回展示会のご案内】

第1回 お米産業展～RiceEXPO～

2019年7月3日（水）～5日（金）@パシフィコ横浜

<http://riceexpo.jp/>



配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>