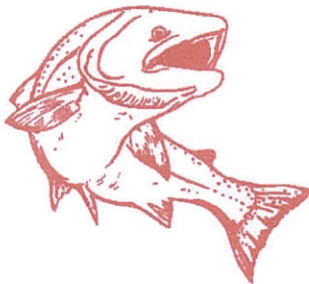


私たち人間は恒温動物ですが...

両生類、ハ虫類といった変温動物は、気温が低くなると体温も低下して活動を停止するため、餌が少なくても生き延びることができません。これに対し、哺乳類や鳥類といった恒温動物は、外界の温度に関係なく体温を一定に保って活動することができますが、体温を維持するためには常に食糧を摂取して燃焼させ、エネルギーを発生し続けることが必要になります。一方、夜になると疲れた脳や身体をしっかりと休息させるために、体温を積極的に下げて睡眠へと導くシステムが自然にはたります。それをコントロールするのが体内時計です。体内時計が狂うと昼夜逆転したり、身体に様々な悪影響を及ぼします。



サケ【鮭】夕つな鼻曲がりもの



みなさんおなじみのサケが一生の間に何度も生活の場を変える理由は、河川より海水温が安定していてエサが豊富なためです。産卵のために河川を遡上するサケは、数千キロの長旅でエサを捕食しながら栄養を蓄え、はち切れんばかりに脂がのった体で数千個の卵を産む。しかし、この作業は大変なストレスで、さすがに力尽き、ホッチャレと呼ばれる死骸となります。遡上の際、東北に上がるシロサケは鉤鼻と呼ばれますが、正月の荒巻にされるのはこの類です。このすごい顔つきを現地では『南部

の鼻曲がり』といいますが、これは海水から淡水への移動に伴うストレスホルモンの変化と骨粗鬆症様のカルシウム代謝変化に起因します。サケの身は栄養バランスも良く、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルのほか、抗動脈硬化作用のあるEPAやDHAも多く含まれます。サーモンピンク色と呼ばれる身肉の正体は、アスタキサンチンと呼ばれるβカロチンなどの仲間であり、きわめて強い抗酸化作用があります。酸化ストレスの軽減は疲労改善にも不可欠であり、疲れたときにこそ食べたい優れた食材です。



加齢と血中インシュリン濃度

インシュリンは膵臓のβ細胞から分泌されるホルモンです。糖尿病患者の血糖を低下させる医薬品でもあります。空腹時の血中インシュリン濃度が加齢と共に高くなっていくことはよく知られています。50~60歳では男女共に血液中のインシュリン濃度が20~30歳の約2倍にもなるとともに、インシュリン濃度の個人差が大きくなり加齢と共にバラツキが見られます。高インシュリン血症はインシュリンの作用の低下した『インシュリン抵抗性』の状況にあることを示しています。これは2型糖尿病やメタボリックシンドロームの重要因子とされています。加齢と共に血中のインシュリン濃度が平均して高くなりバラツキも大きくなるということは、インシュリン抵抗性が増大し糖尿病になるリスクが高くなることを意味しています。元気な高齢者に糖尿病患者はいません。インシュリンの作用が低下してしまうインシュリン抵抗性を生じさせないために、食後の高血糖を誘発させるような食品や食事内容を、日常的に取らないことが重要です。スイーツなんて聞こえはいいけれども、これらの多食は猛毒と言っても過言ではなさそうですね。

全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

