

# 食と健康の 10 のキーワード

～人生 100 年時代を生き抜く最高のコンディショニング～

日本アンチエイジングフード協会リーダーマイスター 篠原 隆雄様

人生 100 年時代を迎え、健康に長く生きるためには、病気になってから治療するだけでなく、日々の食事や生活習慣によって「病気になりにくい身体」をつくり、心身のコンディショニングを整えていくことが重要です。



そしてもう一つ、健康のために忘れてはいけないものがあります。

“Smile is the best medicine.” 食を楽しみ、人とながり、笑顔で毎日を過ごすことも、人生 100 年時代を健やかに生き抜くための大切な処方箋ではないでしょうか。



今回の卓話では、最新の食と健康を考えるうえで知っておきたいテーマを「10 のキーワード」にまとめてお話しします。

まず、**病気と老化のメカニズム**として、「酸化」「糖化」「血糖スパイク」「超加工食品」を取り上げます。活性酸素による酸化、余分な糖とタンパク質が結びつく糖化、食後の急激な血糖変動などは、身体の老化やさまざまな生活習慣病と深く関係しています。また、便利さの一方で現代の食生活に急速に増えている超加工食品についても考えます。

次に、**長寿のスイッチ**として、「サーチュイン遺伝子」と「オートファジー」を紹介します。私たちの身体には、細胞を維持・修復し、環境の変化に適応する仕組みが備わっています。こうした身体本来の力を、食事、運動、睡眠などの日常生活からどのように支えていくかが健康長寿の大切な視点です。

そして、**今日からできる食の実践**として、「ファステイング」「腸内細菌叢」「ホールフード」を取り上げます。食べる時間を意識すること、腸内細菌が生み出す短鎖脂肪酸、そして野菜、果物、豆類、全粒穀物、ナッツなど、できるだけ自然な状態に近い食品を選ぶことについて解説します。さらに、毎日の食事では\*\*「何を食べるか」だけでなく「どの順番で食べるか」\*\*も意識します。野菜などを先に、次に魚・肉・大豆食品などの主菜、最後にご飯・パン・麺類などの炭水化物を食べることで、食後血糖の急激な上昇を抑える一つの工夫になります。

最後に、**環境と未来の健康**という視点から「ナノ・マイクロプラスチック」を取り上げます。私たち自身の健康と、食を生み出す自然環境の健康は切り離して考えることができません。

私は現在、アーネス・カナル合同会社で\*\*「ドクターズファーム®戸隠」\*\*を運営し、古民家と畑を拠点に、自ら土に触れ、野菜づくりにも取り組んでいます。医師として長年「病気」を診てきた経験から、これからは病院の中だけではなく、食、農、自然まで含めて健康を考えることが大切だと感じています。

**食の選択は、未来と命への投資です。**

今日の一食を少し変える。その小さな積み重ねが、10 年後、20 年後の自分自身、そして次の世代の健康につながります。