



「アンチエイジング」と「食」、そして「睡眠」の関係を探る

近年、注目のキーワード、「糖化ストレス」や「腸脳連関」を軸に、若々しさや健康を守る食と睡眠を探ります。

先月号に引き続き、健康をテーマにした対談を特集します



SL Creations 代表取締役社長
佐藤 健
慶応義塾大学法学部卒業。香港博報堂勤務を経て、米国留学。コロンビア大学大学院でMBA取得。1997年に入社。2007年副社長、2010年より代表取締役社長。

同志社大学生命医科学部
アンチエイジングリサーチセンター 教授
米井嘉一 さん
慶応義塾大学医学部卒業。アメリカ留学、各医療機関を経て、現在、現大学のアンチエイジングリサーチセンター教授と、生命医科学部教授を兼任。

西川株式会社 代表取締役会長兼社長
西川八一行 さん
早稲田大学法学部卒業後、住友銀行入行。ニューヨーク支店、国際総括部などを経て、95年西川産業に入社。97年常務取締役、99年専務取締役を歴任。副社長を経て、2006年より代表取締役社長、2023年2月より代表取締役会長兼社長。

「糖化ストレス」を防ぐ食事ですこやかに

佐藤 食と睡眠について、今日はアンチエイジング研究の第一人者、米井先生もお招きしてお話を伺います。まず先生の研究テーマのひとつに、近年注目の「糖化ストレス」があります。こちらについて、教えていただけますか？

米井 糖分を摂り過ぎると、一部が体内のタンパク質と結びつき、タンパク質が変性し、AGE（終末糖化物質）という物質になります。そしてAGEが蓄積し過ぎると、さまざまな老化現象や、血管、心臓、脳などの疾病の原因となります。これが糖化ストレスです。AGEの生成を防ぐには、食後高血糖を防ぐこと、たとえば、朝食を抜かない（抜いて空腹感が高まったとき急に昼食など摂ると、血糖値が高まるため）、よく噛む、食物繊維の多いものから食べる、寝る前に食べない（やはり血糖値が上がりやすいため）、などの工夫が大事です。さらに、AGE含有量の少ない食品を摂ることも大切です。

佐藤 実は弊社でも「安心・安全」と並び、近年「低AGE」にこだわり、一部の商品からAGE量の表示を始めます。「白米より炊き込みごはんのほうが実は低AGE」など、意外な事実もあり、どんな食品をどんな順番で食べたらいいか、今後どんどん皆さまにお伝えしていければと思っています。

寝具を変えると、腸内細菌も変わる！

西川 米井先生には、睡眠の研究でも大きな協力をいただいているのですが、最近、寝具と健康について、かなり斬新な発見がありました。先生、ぜひお話いただけますか？

米井 実は、睡眠の質が悪い方の寝具を2カ月改善した結果、それまで認知症の方と似た様相だった腸内細菌が、健康な状態に戻ったのです。「腸脳連関」といって、脳から腸に指令がいくだけでなく、腸の状態も脳に影響を及ぼすことが近年判明しています。寝具の改善で、睡眠中の腸の活動、消化吸収などが整い、脳と

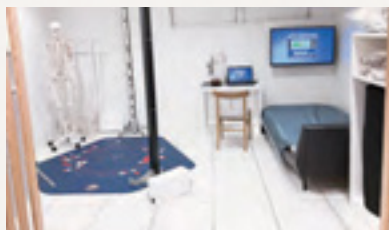
もよい影響を及ぼし合い、腸内細菌も改善したのでしょうか。よい睡眠はほかにも、免疫力、生活習慣病予防、肥満防止など、多くの点に関わりますよね。

西川 良質な眠りを支えるには、寝具なら、硬さ、体圧分散力、寝返りの打ちやすさなど、多方面からその方に合ったものを探ることが大事です。また、照明や音、温度などの環境、日中に睡眠を阻害する要因がないか、生活トータルで眠りを考えることも大切で、弊社ではそのサポートやアドバイスにも力を入れています。

米井 腸内細菌のためには、食物繊維や発酵食品を摂る、食べ過ぎない、なども大事ですね。そして今回、アンチエイジングもキーワードの1つですが、本来、どなたでも年齢は自然と重ねていくものです。ただ、よりゆるやかに健康的に重ねられるように、というのが私の研究目標です。

佐藤 すこやかなエイジングと、健康寿命のために、食、睡眠、これからも協力しながら皆さまに貢献していきたいですね。（敬称略）

同志社大学 生命医科学部
アンチエイジングリサーチセンター
2005年に開設。抗加齢医学の研究成果を蓄積・体系化し、誰もがその恩恵を享受できるようにすることで健康長寿社会の実現に寄与することを大きな目的としています。



日本睡眠科学研究所
西川株式会社の東京オフィスに併設されている研究所。医・産・学との共同研究で、睡眠生理、快適な睡眠環境を探求。睡眠の可視化にも積極的。



オンラインショップはこちら▶



ご紹介しきれなかった健康に関するコラムはこちらから！

右の2次元コードをスマートフォンなどで読み取ってください。