

きちんと知りたい!

# アンチエイジング 栄養学 Q&A

アンチエイジングは正しい知識をもって上手に対策を行いたい。  
多くのトップアスリートの体づくりをサポートしている桑原弘樹さんに、  
アンチエイジングに有効な栄養とその摂り方について伺った。



**A** アンチエイジング効果のある栄養素で最初に押さえておきたいキーワードは「抗酸化」です。老化の原因の一つである「活性酸素」を除去する働きをしますが、主に、「ポリフェノール」「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」「カルテノイド」と呼ばれているものがこれに当たります。ポリフェノールを多く含む代表的な食品が、赤ワイン、緑茶、ココアなど。カルテノイドは食品に鮮やかな色彩を添えている栄養素のひとつです。ホウレンソウなどに含まれる緑黄色野菜のルテインやトマトやニンジンに含まれるリコピンなどはカルテノイドの一部です。他には「コエンザイムQ10」や「アルファリポ酸」などが酸化作用のある代表的な栄養素です。サプリメントで摂るなら、ビタミンA、C、E、アルファリポ酸からはじめてみるのが良いのではないかと思います。飲むときは一日2回程度に分けて摂りましょう。ジムに通っている人は朝と運動後にそれぞれ摂るのが良いでしょう。

**A** 20歳代ではせいぜい肌をきれいにしたい、というレベルでしょう。元気で長生きするために、アンチエイジング対策は早くスタートするにこしたことはないのですが、成長ホルモンが減り始める30歳代後半にはスタートすることをおすすめします。

アンチエイジングはいつからはじめればよいですか?

Question 01



お話を伺った方  
桑原弘樹さん  
くわばら・ひろき  
江崎グリコ株式会社  
スポーツフーズ営業部  
部長 兼 プロダクトマネジャー

ずばり、  
アンチエイジングに効果的な栄養素って  
どんなもの?

Question 02

Question 04

高齢者に特におすすめの栄養素は?

**A** サルコペニアに有効なのが、アミノ酸の一種である「クレアチン」です。赤味の肉に多く含まれています。大きなパワーをつくり出す際に使われるアミノ酸の一種として、主に筋肉に貯蔵されているため、瞬発力を必要とするスポーツをする人がサプリメントで摂ることが多い栄養素なので

すが、同時に筋力の持続時間が長くなったり、筋肉を太くする作用があるので、高齢者のサルコペニア対策効果も期待できます。人間は60代、70代でも筋肉は成長しますし、維持できます。若い世代と比べると、やらなければならないことは増えますが、継続すれば必ず体は変化しますよ。

Question 03

見た目年齢を若くさせるためには、  
どんな栄養が必要ですか?

**A** 見た目の若さのキーポイントは、ズバリ筋肉。サルコペニア(加齢に伴う筋肉量の減少)は40歳代あたりから早めに対策と講じた方が良いでしょう。そのためには運動が不可欠なのはもちろんです。栄養的にもいろいろと対策をとらなければなりません。まずは筋肉をつくる材料のタンパク質を摂りましょう。その中でも「BCAA」というアミノ酸は

筋肉を維持する重要な働きをします。また、質の良い休息もアンチエイジングに欠かせない成長ホルモンの分泌を促すための重要なポイントです。これには、寝る前のホットミルクが有効。牛乳に含まれる「トリプトファン」が催眠効果のあるセロトニンをつくり、よく眠れるんです。さらにぬるま湯で半身浴をしてベッドに入れば完璧です。