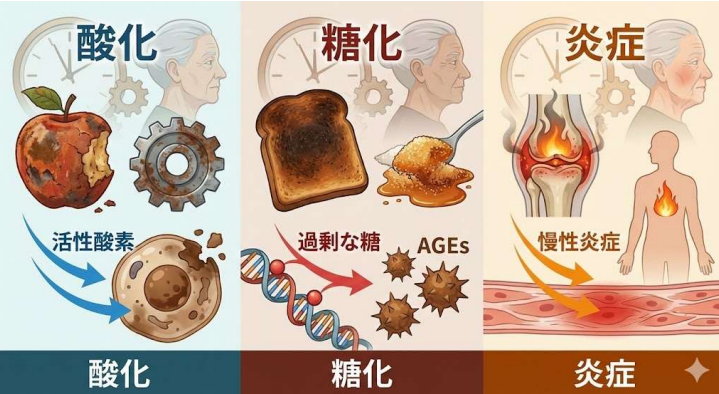




老化の三大要因は「さび」「こげ」「かじ」

老化の進行速度は「生活習慣」で決まる

老化は20歳をピークに始まりますが、その進行速度には最大3倍もの個人差があると言われています。老化を加速させる主な要因は遺伝的なものよりも、日々の生活習慣に潜む「酸化」「糖化」「炎症」という3つの現象が大きく関わっています。



■酸化■細胞の「錆/さび」

呼吸や紫外線、ストレスにより発生する活性酸素が細胞にダメージを与えます。

▶抗酸化対策：ビタミンA・C・Eの摂取に加え、ミトコンドリア内の活性酸素を除去する「水素」の活用が推奨されます。（水素水、サプリなどが人気です。）

■糖化■細胞の「焦げ/こげ」

過剰な糖が体内のタンパク質と結合し、老化促進物質「AGEs」を作り出します。

▶糖化対策：低GI食品（玄米など食後の血糖値上昇が穏やかな食品）を選び、血糖値の急上昇を抑える食習慣（ベジファーストなど）を心がけることが大切です。

■炎症■細胞の「火事/かじ」

自覚症状なく内臓などで続く「慢性炎症」が、多くの生活習慣病の引き金となります。

▶炎症対策：炎症を抑えるオメガ3脂肪酸（青魚、えごま油、アマニ油、クルミ等）を積極的に摂り、マーガリン等のトランス脂肪酸を避けることが鍵です。

健康寿命を延ばすインナーケア：老化を最小限に抑える具体的な対策

抗酸化対策



ビタミンA・C・E & 水素で活性酸素除去

糖化対策



低GI食品 & ベジファーストで血糖値ケア

炎症対策



オメガ3摂取 & トランス脂肪酸回避で炎症抑制

若々しさを保つ鍵は、体のゆがみを整える「アウターケア」と、血液や細胞を健やかに保つ「インナーケア」の両立にあります。

日々の生活習慣を見直すことで、老化のスピードをコントロールし、健やかな人生を目指しましょう。

コラルト 新宿二丁目でミートアップを開催!

認知症世界の歩き方

たいごん クロスセッション登壇!

みんな応援に来てね!

■2026年2月8日(日) 13:00~ 九州男

お申込みはコチラから

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中!

次回開催は2026年2月28日(土) 18:00~19:30です!

※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ! 公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください!)

古来より丙午（ひのえうま）は「波乱の年」といわれていますが、それをまさに暗示するかのよう、世の中は衆議院解散総選挙で慌ただしく動き始めました。

年が明けて一ヶ月、そろそろ正月気分も抜けてきた頃だと思いますが、旧暦では節分こそが新年です。

このところは、新宿区の社協さんや文化観光課のみなさんとの情報交換を通じて、少しずつですが「シン・コラルト」としての企画に手ごたえを感じつつあります。

映画のミートアップイベントもそんな企画のひとつ!...みなさんのご来場をお待ちしていますよ~♪

(たいごん)

コラルトWEB



公式LINE

