

# 「若返りホルモン」の活用①

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧ください！

<http://www.sirakaba.co.jp/>


または

実に100種類以上もあると言われているホルモン。脳、甲状腺、腎臓、膵臓など様々な内分泌腺で作られ、血液によって全身に送られ、内臓の機能や体の調子を整える大切な働きをしています。ホルモンバランスが悪いと体調を崩しやすくなります。例えば、糖尿病は膵臓から出るインスリンと言うホルモンの働きが足りないために起こる病気です。様々なホルモンがある中で、老化現象と密接な関係がある「若返りホルモン」は、加齢と共に減少していくホルモンですが、ちょっとした努力と工夫で何歳からでも分泌を促す事が出来ると言われています。今回は、夢の若返りホルモンと呼ばれ、世界中で研究されている今、話題の「マイオカイン」と「成長ホルモン」をピックアップします。

**若返りホルモンの働き** 代謝を促進させる若返りホルモン。出来る限り減らさないのが「若さと健康」を保つ秘訣です。


### 成長ホルモン（様々な臓器の代謝を促進）

成長ホルモンは脳の一部である脳下垂体から分泌され、人体の成長促進や肝臓、筋肉、脂肪などの様々な臓器で行われている代謝を促進させる働きがあります。15～20歳の間に分泌のピークを迎え、その後は加齢とともに減少し、30～40歳でピーク時の約50%、60歳で30%、80歳を超えると5%にまで減少します。成長ホルモンが出なくなると心臓機能の低下、コレステロール増加、糖尿病になりやすい等新陳代謝が悪くなり、肌にも多大なダメージを与えます。



### マイオカイン（血糖代謝、メタボ予防、認知症予防等）

マイオカインは、筋肉から出るホルモンの総称で、現在50種類ほど知られています。全身の骨格筋から分泌されますが、特に太ももなど下肢(かし)の筋肉を動かすことで分泌されます。マイオカインの主な働きは、脂肪分解や血糖代謝の改善です。メタボ対策、動脈硬化予防、血圧安定、認知症、ガン、肌の若返りなどの様々な健康効果が期待され、生活習慣病の予防に繋がる「夢の若返りホルモン」、「万能ホルモン」と言われている注目のホルモンです。




**若返りホルモンの分泌を促すコツ**

- 成長ホルモンは「睡眠・空腹・運動」と生活習慣の改善が増量のカギ。
- マイオカインは「筋トレ+有酸素運動」で足腰を鍛え、分泌を促進させます。


### 睡眠（質の良い眠りが効果的）

成長ホルモンは、睡眠中に分泌され眠りについてから最初の約3時間に多く分泌されます。特に最も深い睡眠状態の最初の90分間に分泌量がピークになります。睡眠の質を高める事が成長ホルモンの分泌を高めると言われ、より深い睡眠が出来るよう、温めのお風呂に入浴する、寝る前のストレッチ等で体をリラックスさせ、テレビ、パソコン、スマホは控え、目に強い光を当てないようにしましょう。



### 空腹（おなかが鳴るまで食べない）

空腹状態になると、3つの良いホルモンが分泌されます。成長ホルモンが増量され、老化を抑える若返り遺伝子「サーチュイン遺伝子」が発動、さらに脂肪燃焼、血管を掃除する善玉ホルモンの「アディポネクチン」が分泌されます。お腹が空いたら30分待つのが有効です。食事は腹8分目を心掛け、間食を食べないのも、空腹状態を作り出します。



### 運動（スクワット+ウォーキング）

スポーツジム通いやジョギング等運動強度の高いものより、毎日続けられる「ウォーキング」がお勧め。さらに「ゆっくりスクワット」で下半身を鍛えた直後にウォーキングをすると、マイオカインの分泌が高まります。但し、マイオカインは1回の分泌量は限られている為、週2～3回の運動より、毎日続ける事が有効です。

**<スクワット> 1日10～15回**


- ①足腰に力を入れながら腰を低く落とす
- ②足先がヒザより前に出ないように

※3～4秒かけて息を吸いながらしゃがみ、3～4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる  
転倒が心配な方は、イス等に掴まった状態で行う

**<ウォーキング> 1日20～30分**


「インターバル速歩」  
早歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す。ゆっくり歩きを入れるので、無理せず効果的なウォーキングになります。

※時間がない人は、通勤の駅までの道やスーパーまで買い物の行き帰りをインターバル速歩するのも良い。



### 抗酸化作用のある食品を積極的に！

いつまでも若々しくいたいのなら食べ物にも気を配る事が大切です。老化の原因となる「活性酸素」を除去する「抗酸化力」の高い食品を積極的に摂りましょう。抗酸化物質を多く含む食材は、ニンジン、カボチャ、ほうれん草、春菊、レンコン、レバー、大豆製品、ショウガ、玄米、うなぎ、モロヘイヤ、いちご、キウイ、鮭、マグロ、ナッツ類など。野菜スープも抗酸化力が高く、毎日飲んで頂きたいです。



### 運動後にミネラル / カルシウムの摂取

運動終了直後は、体内のたんぱく合成能力が非常に高くなっていて、運動を終えた30分以内に、たんぱく質を摂取すると、効率的な筋肉量アップが可能となります。吸収速度が速い牛乳などの乳製品が、効率よく吸収されますので、運動した後にコップ一杯の牛乳を飲むようにしましょう。筋力維持は、寝たきりなどのロコモ予防にも繋がります。



※来月号では、若返りホルモンの一つで長寿ホルモンと呼ばれる「DHEA」などについて、特集致します。