



むびょうニュース

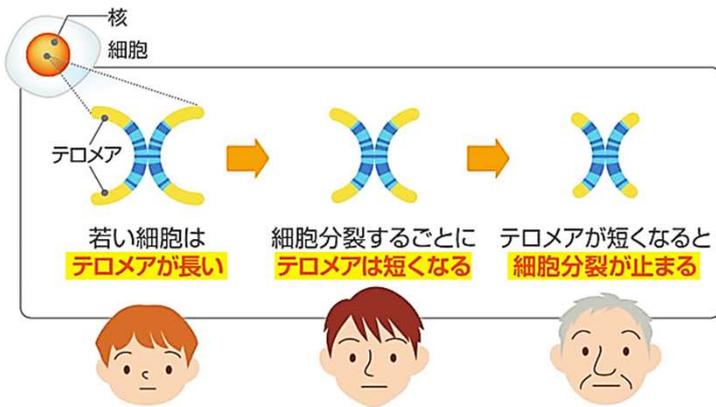
やまと酵素Crest(株)

2020.10

人間の体は50歳を境に大きく変わる！

今、日本では「百長寿」と呼ばれる100歳以上の高齢者の数が年々増加しています。日本人の寿命は伸びました。しかし、それを喜ぶ声はあまり聞かれません。というのも、百長寿の100倍近くにあたる約550万人もの人が、介護を受けている現状があるからです。

寿命は延びても、元気に生活している高齢者はそんなに多くないのです。自立したお年寄りが少ないということは大きな問題になっています。しかし本来、人間には100歳まで元気に生き続ける遺伝子が備わっています。生き方次第では自立した生活を送りながら、元気に人生を全うする方法があります。その秘訣こそ「50歳からは食べ方を変える」ということです。人間の体は50歳を境に大きく生理機能が変わるということが明らかになったからです。この事実によって、なぜ「ガン・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病」の4大疾病の患者が50歳を境に急増するのか、その理由もわかりました。

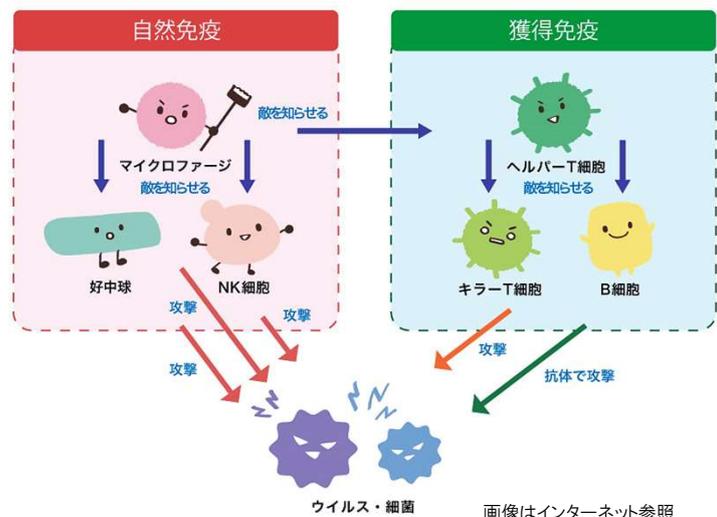


画像はインターネット参照

人間の寿命を決めているのは「ミトコンドリア」「テロメア」「長寿遺伝子」「腸内細菌」という、人体に存在する微小の物質たちです。これらの物質は、すべて人の体の中に備わっていて、私たちの食生活に影響されながら人間の生理機能を維持しようと働いています。なかでも「ミトコンドリア」と「長寿遺伝子」は、50歳をすぎないと活性化できないということが最近分かったのです。つまり、病気になるかどうか、遺伝ではなく、日々の生活の中でこれらの4つの物質をうまく活性化できるかどうかにかかっているのです。「病まない」「ボケない」「老いない」長寿人生は誰にでも実現できるということです。不老長寿は自分の力で達成できるものです。

ガン細胞が動き出す食事

ガン細胞は、正常細胞の遺伝子に傷がつくことによって生まれます。細胞を傷つけるのは活性酸素です。私たちの体内では、日々三千～一万個近くものガン細胞が出現しています。しかし、日々出現するガン細胞が、ただちにガン組織になるわけではありません。私たちの免疫システムが、毎日現れるガン細胞を見張って攻撃し、増殖して進行ガンと化するのを防いでくれているからです。免疫システムとは、病原体から体を守ったり、かかった病気を治そうとしたりする体内の働きのことです。このシステムがしっかり働かない状況が続くと、免疫力が落ち、ガン細胞は無限に分裂・増殖を繰り返すようになります。



画像はインターネット参照

がんの死亡率は50歳を過ぎた頃から急激に増え、高齢になるほど高まり、体内が低体温、低酸素の環境を好みます。がん細胞の増殖を防ぐには、私たちの体内をがん細胞が喜ぶ環境にしないことが重要です。

50歳を過ぎてから、一日三食、炭水化物(白米・菓子パン・ラーメンなど)たっぷりの主食を摂ると、活性酸素が大量に発生します。毎食白いご飯を食べることは日本人として当たり前の食習慣ですが、それがガン・糖尿病の発生にまでつながる大問題になりかねないのです。

東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎 先生