

## 『テロメアを保つために』

…でもテロメアって何？

2009年のノーベル医学生理学賞、いわば【寿命の回数券】です。

細胞の中で遺伝情報を保つDNAの端を保護する部分がテロメア。

人の数十兆の細胞はたえず分裂活動をすることで生命を維持しているが、細胞が分裂するたびにそのテロメアが短くなっていく、そして限界まで短くなると細胞は再生できなくなり寿命が尽きてしまう…生まれた時にあった1万～1万5千のテロメアが5千くらいに減ると終わり…たとえ健康でも1年で1000くらい使われる。そのテロメアを無駄遣いせずに保てると長生きできると言われていたのです。うまくいけば寿命125才くらいはのぞめるのだそうです。そのテロメアを永く保って125才まで全うするためには…少なからず手遅れでしょうか？

①細胞にダメージを与える活性酸素をふやさない！！ ストレス、紫外線、タバコ、飲みすぎ、食品添加物、大気汚染、激しい運動(オリンピックを目指さない)、電磁波 . . .

②抗酸化生活術で活性酸素を処理しよう！！

ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール…トマトのリコピン、ブロッコリーほうれんそうのルテイン、ピーマンのカプサンチン、にんじん、かぼちゃのαカロテンβカロテン、その他いろいろ、緑茶のカテキンは有名ですね。キャベツのビタミンUもすぐれもの、山菜の苦みもポリフェノール。結局、旬の野菜、旬の果物をしっかり食べましょうということですね！！

③そして、食物繊維もテロメアに良い方に働くそう！！

一方でテロメアを損傷する方向に向かわせるのに脂肪、リノール酸、肥満度（せめてBMI25以下に）

以上ですが少しでもお役にたてれば幸いです。有意義な一日になりますように