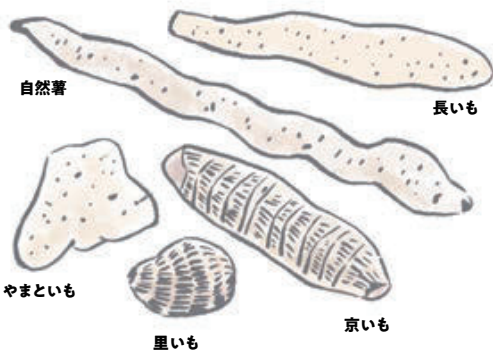


DHEAを増やす粘りけのあるいも類

すりおろしてご飯にかけるだけでなく、豆腐や野菜にかけたり、煮ものや磯辺焼きにしたりするなど、いろいろな料理を楽しみましょう。自然薯は「山薬」という名称で八味地黄丸や六味丸などの滋養強壮作用のある漢方薬にも含まれています。



●ほかに、ヤムいも、菊いも、タロいもなどがあります。

ルというホルモンがつくれますが、コルチゾールの原料はコレステロールなので、大量にコルチゾールがつくられると同じくコレステロールを原料とするDHEAのレベルが下がってしまいます。すると性ホルモンのレベルも低下し、特に男性ホルモン(テストステロン)が減少することで筋力や免疫力が低下し、気力体力が失われ、病気を呼び込む原因にもなります。男性ホルモンは活発に動き回るのに必要なガソリンのようなもので、女性にとっても非常に重要です。「なんとなくやる気が出ない」「気力・体力が衰えている」と感じるようになったら、男性ホルモンの分泌が低下している可能性があります。適切な睡眠がとれているか、ストレスをためていないか、食生活は乱れていないかなどを見直してみましよう。

ホルモンバランスを適正に保つことは、健康で若々しく生きるために重要ですから、DHEAをできるだけ減らさないような生活を心がけたいものです。食事は自然薯や里いもなど、粘りけのあるいも類をとることで体内にあるDHEAを増やすことが可能です。疲れが残ったり、すいと感になるようになったら、DHEAを含む食材を日常的に摂取しましょう。

「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」
道の駅や直売所で山芋、自然薯や小芋は必ず購入する野菜の一つ。新聞紙で巻きビニールに入れ冷蔵庫で保管すると、本当に長持ちします。ところが揚げ浸し、煮物のほか、おすすめはぬか漬けです。さつと茹でたらからめか床で一日漬けるだけです。オリブオイルでいただく驚きの美味しさです。自然薯は世界でもスーパーフードとされ、漢方では「山薬」と言われています。切り口が真っ白で、ヒゲも乾燥していない鮮度がよいものを選びましょう。

岩城紀子さん・テレビ東京「カンパリア富強」に出演されたスマイルサル代表取締役社長。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

免疫力を上げる栄養
DHEA
(自然薯・里いもなど)

3

免疫力を上げる食事術 vol.13

満尾 正先生
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事で必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

「性ホルモンの低下を防いで健康を保ちましょう」

DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)とは、コレステロールを原料に副腎でつくられるステロイドホルモンの一種です。「マザーホルモン」とも呼ばれ、男性ホルモンも女性ホルモンもDHEAを原料にしてつくられます。

「若返りホルモン」とも呼ばれるDHEA

DHEAには、筋肉量を維持する、免疫力を高める、意欲や行動力を高める、発がん抑制、心臓疾患の予防、骨をつくるなどさまざまな働きがあり、「若返りホルモン」とも呼ばれます。20代をピークに減少し、70代では血中濃度が20代の20%程度に下がってしまいます。一方で、健康長寿な人ではDHEAが高く維持されているという報告もあり、いつまでも若さと元気を保つこととDHEAとの関係がアンチエイジング研究者の間でも注目されています。

性ホルモンの低下を防ごう

体内のホルモンは加齢により減少する傾向にありますが、DHEAはストレスによっても影響を受けます。ストレスを受けるとそれに対抗するためコルチゾー

自然薯を食べると精力がつく?

1930年代に自然薯の研究をしていた米国人研究者が、自然薯に体内のDHEAを増やすジオスゲニンという成分があることを発見しました。それ以降、「自然薯を食べると元気になる」といわれるようになり、自然薯と同じ系統のいも類(左ページ上参照)にも性ホルモンのような作用を持つ物質が多く含まれることが知られるようになりました。

