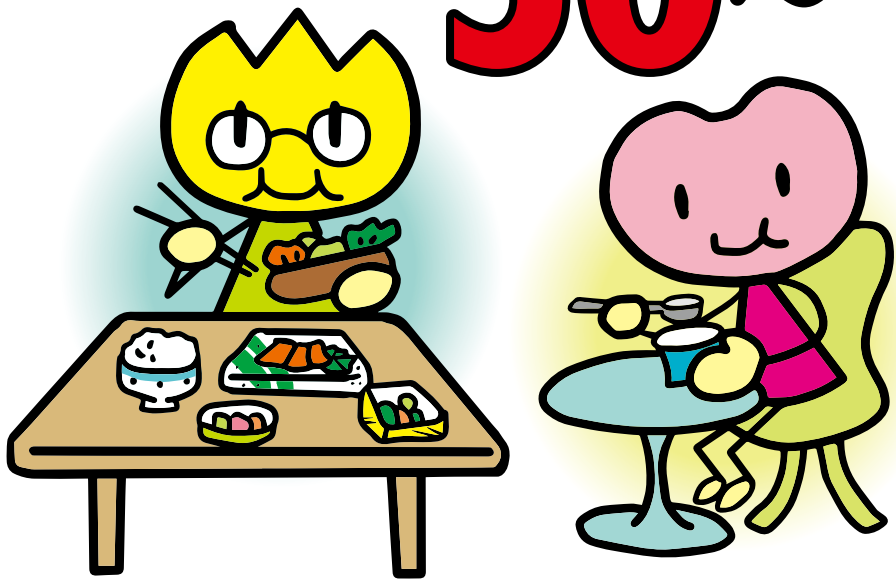


# 50歳からの老化予防

# 50~



50歳を過ぎたら「老化予備軍」という自覚を持つことが重要です。代謝が悪くなる、筋肉量が減少する、認知機能が低下するなどの老化。老化を遅らせるためには若いころに適していた食べ方や栄養摂取の方法を切り替えて、「年齢に応じた食べ方」に変えていかなければなりません。

## 血糖値のコントロールの重要性

空腹時に食べる麺類などは、つい一気に食べてしまいがちですが、これでは低血糖の状態から、急激に血糖値が上がることとなります。食後2時間で血糖値が140mg/dl以上であれば「食後高血糖」であり動脈硬化が進みやすく、血管疾患を引き起こしやすくなります。その頻度が高ければ、老化が進むだけでなく認知症になるリスクも高まります。こういった状況为了避免のためにも、食べ方で、食後の血糖値をある程度コントロールすることが必要となります。

## 老化を抑えるための食事

三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂質を十分に摂取することが大事です。脂質とタンパク質には筋肉や骨、血液など体をつくる働きもあります。高齢になるほどこれらの摂取量が減っていくため、体が一回りも二回りも小さくなってしまいます。バランスのよい食事を心掛けていきましょう。

## 間食は実は重要

間食を我慢して「お腹がペコペコ」の状態ですら食事を取るとは体にダメージを与えます。

## 間食で補える不足しがちな栄養素

お腹が減っているということは血糖値が下がり体のエネルギーが不足している状態です。その時に急激に食事を取ると血糖値は上がります。体の仕組み上、急激に上がった血糖値は急激に下がります。このことが短時間でまた空腹を感じる悪循環の原因になり、血管年齢を上げる原因になります。閉経後の女性は骨粗鬆症になりやすくなります。これを防ぐためにはカルシウム、ビタミンD、ビタミンB12、葉酸を摂取することが大切です。タンパク質や脂質を積極的に間食で補いましょう。

### 鉄分

酸素の運搬・貯蔵に不可欠な鉄分。不足すると鉄欠乏性貧血を起こし、目まいや食欲不振、倦怠感などの症状が現れます。プレーンやレーズン、鉄分入りのヨーグルトから摂取が可能です。

### ビタミンC

コラーゲンの生成に不可欠な栄養素で、不足すると老化が進んでしまいます。悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する効果もあります。

### カルシウム

99%は骨や歯に貯蔵され、残りの1%は筋肉や組織、血液に含まれています。小腸での吸収を促進するビタミンDと一緒に取ると効果的です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品で補っていきましょう。

### マグネシウム・亜鉛

亜鉛は細胞の形成や新陳代謝を高め、免疫力アップに重要です。不足すると味覚異常や皮膚炎、うつ症状を引き起こします。

マグネシウムはエネルギー代謝な

ど酵素反応を支えており、動脈硬化の抑制、血圧維持などの働きがあります。不足すると血圧が上がります。不足するとマグネシウムは飲酒で排泄量が増えるため、晩酌の習慣のある方は間食で意図的に取るようにしましょう。アーモンド、ナッツから摂取が可能です。

食事からだけでは十分な栄養、栄養素を取れない場合には、治療用の高タンパク、高エネルギーの飲料やサプリメントを利用して体の老化を進行させないよう心掛けていきましょう。(池田薬局 佐竹通り店 内藤 則夫)

# 認定かかりつけ基準薬局リスト

## 鹿角支部

黒沢薬局 ☎0186-35-3200 ☎35-3990  
すみれ調剤薬局小坂店 ☎0186-29-5121 ☎29-5122

## 大館・北秋田支部

さとう調剤薬局 ☎0186-44-5055 ☎44-5056  
ひない調剤薬局 ☎0186-45-4203 ☎45-4031  
わかば薬局 ☎0186-45-1660 ☎45-1661

## 能代・山本支部

調剤薬局ユニファー ☎0185-89-1701 ☎89-1702  
とまと薬局 ☎0185-54-5950 ☎53-2911

## 本荘・由利支部

あすか調剤薬局 ☎0184-23-7171 ☎23-7189  
イケダ調剤薬局 ☎0184-65-2047 ☎65-2327  
上原調剤薬局 ☎0184-22-2728 ☎24-0432  
おいかた調剤薬局 ☎0184-62-4122 ☎62-4133  
大越薬局 ☎0184-22-3903 ☎23-5011  
大越調剤薬局あかめ店 ☎0184-24-0541 ☎24-0548  
大越調剤薬局このうら店 ☎0184-74-3988 ☎74-3989  
オレンジ薬局 ☎0184-28-1201 ☎28-1202  
象潟調剤薬局 ☎0184-43-4655 ☎43-5712  
クローバー調剤薬局 ☎0184-27-1120 ☎24-1422  
サン薬局 ☎0184-23-7338 ☎27-1570  
西目調剤薬局 ☎0184-33-4880 ☎33-4877  
ねむの木調剤薬局 ☎0184-43-2000 ☎43-2060  
ファミリー薬局 ☎0184-28-0800 ☎23-8200  
ふしみ薬局 ☎0184-27-6222 ☎27-6223  
本荘駅前調剤薬局 ☎0184-28-4550 ☎23-3577  
ぼんてん調剤薬局 ☎0184-44-8398 ☎44-8399  
みつばち調剤薬局 ☎0184-27-1050 ☎23-1100

地域の皆様のために新しく作られた  
“認定かかりつけ基準薬局”です



処方せんの有効期限は  
処方日を含めて4日間です。

## 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp