

『抗老化(アンチエイジング)の方法』 (2024年1月12更新、stnv基礎医学研究室)

【老化する原因】

加齢に伴って減少/低下していくものがある

＜減少/低下していくものの例＞

壊れたものを修復する能力

体内成分を生合成する能力

減少しやすい体内成分(NAD、ポリアミン)

栄養素を吸収する能力

＜減少傾向を示すもの＞

エネルギー消費量

筋肉量

脳内の神経細胞

【対策】

減少/低下していかないようにする

なるべく壊さない。十分な睡眠・休息をとる

外部から与え過ぎない。各細胞を健全にする

ホルミシス効果(わずかに壊し続けて刺激する)

NMNではなくニコチンアミドを補給する

NAD分解を防ぐ効果のある成分を補給する

ポリアミンを補給する。腸内細菌に作ってもらう

特にタンパク質の摂取量を増やす

摂取カロリーを減らす。消費カロリーを適度に増やす

筋力アップのためのトレーニング量を増やす

頭脳を活発に使う。必須の栄養素(DHAなど)を欠かさない

アポトーシス、オートファジーを誘導

活性酸素生成量を減らす

紫外線を浴び過ぎない

あまり乾燥させないようにする

血糖値ピークを生じさせない

抗酸化作用を示す成分を多く摂る

老化細胞除去効果の有る成分を摂る

適宜、抗炎症剤を有効利用する

加齢に伴って増加していくものがある

＜増加していくものの例＞

壊れて修復できなかったもの(遺伝子、タンパク質など)

壊れる原因: 活性酸素、紫外線、乾燥

余計な変化をしたもの(終末糖化産物(AGEs)、酸化物)

老化した細胞、老化した免疫細胞

慢性的な炎症

寿命プログラムの進行 ———— 太く短くではなく、細く長く生きる。基礎代謝率を抑えたほうが有利