

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.09



最近、「体の中の年齢」が実際の年齢より若返った、という興味深い研究結果が発表されました。アメリカ・ワシントン大学と自然医療の研究機関による小規模な臨床試験で、50～70代の男性38人を対象に特定の食品を中心とした食生活を8週間続けた結果、平均で「2歳」生物学的年齢が若返ったというのです。

この研究では、「メチル化」という体内の代謝プロセスに注目しています。

メチル化は、DNA の働きを調節し、老化の進み具合にも影響する仕組みで、食べるものによってその働きが変わることがわかってきています。

その特定の食品とは、ターメリック(ウコン)、ニンニク、ベリー類(ブルーベリーやラズベリーなど)、緑茶・ウーロン茶、ローズマリーなどの香草類、葉物野菜、です。これらだけを食べていたわけではなく、「植物中心」で赤身の肉などもとっていたそうです。

食後に緑茶やウーロン茶を飲んだり、朝のヨーグルトに冷凍のベリー類を足すのはお手軽にできそうですね。もうひと手間かけてもいいという方は、肉や魚を焼く際にニンニクやローズマリーを入れてみたり、食事の際に必ず胡麻和えやおひたしなどといった葉物野菜の小鉢を足してみるのはいかがでしょうか。



なお、今回の研究は中高年の白人男性のみを対象にした小規模なものである点、食事だけでなく睡眠や運動も改善されている点には注意が必要です。「これだけしておけば OK!」なんてうまい話はないですし、万人に効果があるとも限りません。様々な健康的な習慣の中から、試してみて効果があると実感があったもの、自分のライフスタイルに合うもの、をうまく取り入れていくことが大切です。

■絶妙な優しい味！わかめの豆腐和え



材料

豆腐…1/4 丁 わかめ…軽くひとつかみ
白ねりごま…小さじ1.5
しょう油…小さじ1 みょうが…2 本

つくり方

- (1) 豆腐はキッチンペーパーで包み、重りをのせて 20 分ほど水を抜く
- (2) 刻んだわかめと 1 の豆腐を和え、ねりごまとしょう油で味を付ける
- (3) (2)を器に盛り、千切りにしたみょうがを添えたらでき上がり

おつまみにもおかずにもなる一品です。調味料が少ないのも嬉しいですね。

豆腐は良質なたんぱく質を含み、カルシウムや鉄分も豊富。低カロリーで消化がよく、筋肉や骨の健康維持に役立つ栄養価の高い食品です。毎日の食事に取り入れやすいのも魅力ですね。

9月の名言

「人間たる者、自分への約束を破る者がもっともくだらぬ。」

9月20日生まれ 吉田松陰
幕末の思想家、教育者

吉田松陰は、幕末の思想家・教育者として知られ、明治維新に影響を与えた人物です。29年という短い生涯ながら、松下村塾という私塾で高杉晋作や伊藤博文ら多くの志士を育てました。

あなたは、自分との約束を守ることができていますか？

他人との約束には気を配っても、「明日から運動しよう」「甘いものを控えよう」といった、自分との約束はついおろそかにしてしまいがちなものです。でも、自分との約束を守ることは、自分を大切にすること。少しずつでも自分との信頼関係を築いていくことが、日々の自信につながります。

たとえば、「毎日10分散歩に出る」「食事をゆっくりよく噛んで食べる」「寝る前1時間はスマホを見ない」そういうほんの小さなことでも、守れたら自分をほめてあげましょう。自分と約束して、その約束をきちんとやり遂げる。その積み重ねこそが、自分らしく生きるための礎なのかもしれませんね。

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 足を腰幅に広げ、イスの前半分くらいに座る
- ② 後ろで指を絡めて両手を組み、つないだ手を右腰に当てる
- ③ 首を右側に倒し10秒キープし、その後斜め上を見るように倒した10秒キープ
- ④ 元に戻し、左側も同様に行う

肩こり・首こりの解消に！



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

○に入る言葉を並べると何になる？
※○に入る言葉はそれぞれ同じものが入ります。

○○ナッツ

○テンレ○

○ル○ット

ガ○マ○ク



秋の花の代表格！

(先月の答え:なめたときに感じる味をいれて「すいか」)

……おわりに……

朝夕の風に、少しずつ秋の気配を感じる頃となりましたが、体は夏の疲れを引きずりがちです。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期。無理をせず、ゆっくりと秋モードに切り替えていきましょう。

秋モードへの切り替えには、「体を冷やしすぎないこと」と「よく噛んで食べること」が大切です。冷たい飲み物を常温や温かいお茶に変えたり、根菜やきのこ類を取り入れて、内臓から温めてあげましょう。また、よく噛むと胃腸への負担も減り、夏の疲れを軽減してくれますよ。