

健康  
要約 チャンネル

老化を遅らせる究極の  
アンチエイジング対策3選



# 皆さんは次のような願望を持っていないでしょうか？

いつまでも若々しくありたい

年をとっても自分の足で歩きボケずに自分の頭で考えたい

いつまでも健康でありたい

できるだけ長生きしたい



現在アンチエイジングが非常に注目を集めています

**i** アンチエイジングとは



抗加齢



抗老化

▼  
身体の機能低下を防ぐこと

# 究極のアンチエイジング対策



私たちは生物である以上、  
誰もが老化を完全に  
避けることはできません

しかし



老化のスピードには  
生活習慣が大きく関わっている  
ということがわかっています



老化を遅らせる  
究極のアンチエイジング対策

1

食べる量や回数を減らす

2

間欠的断食をする

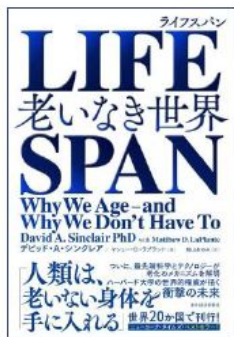
3

睡眠時間を確保する

# 食べる量や回数を減らす



## 著書による根拠



長く健康を保ち寿命を最大限に伸ばしたいなら  
「食事の量や回数を減らせ」

ハーバード大学医学大学院教授  
デビッド・A・シンクレア



食べ過ぎによる害から身体を守り、健康や若さを維持するシンプルな方法  
「ものを食べない時間（空腹の状態）をつくること」

青木厚医学博士



## その他の研究



カロリー制限



長寿遺伝子にスイッチが入り  
若返り酵素が作られる



若返り



長生き



## 具体的な対策

間食をやめる



ご飯おかわりをやめる



腹八分目で止める



無理して食べない



慣れてきたら食事の回数を減らして  
1日2食や1.5食にチャレンジするのもよいでしょう

# 間欠的断食をする



間欠的断食とは

食事の量は普段と変えないものの  
食事を抜く期間を周期的にはさむ  
という方法



食事



断食



食事

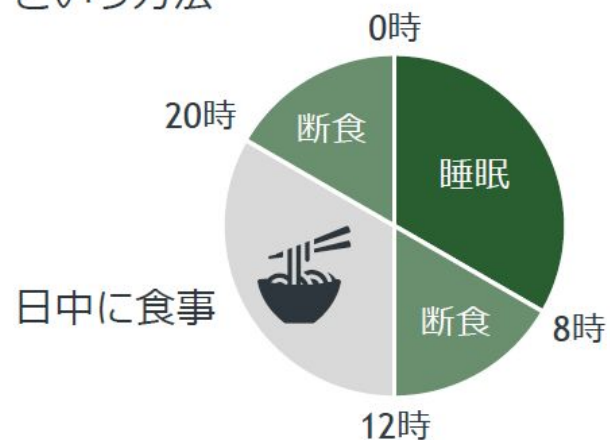


間欠的断食をやってみて体調が悪くなった場合は、無理をしてはいけないということを忘れないでください



16時間断食

1日8時間の中に食事を終わらせて  
残りの16時間はものを食べない  
という方法



いきなり16時間が辛い  
という人は12時間などから  
はじめましょう



その他の間欠的断食



隔日断食

1日おきに断食し、断食をしていない日  
は好きなものを食べて良いという方法



5:2メソッド

5日/週



通常の食事

2日/週



4分の1の  
カロリー摂取



断食する日を自由に選択できるため  
個人のライフスタイルに合わせて  
柔軟に行うことができます

# 睡眠時間を確保する



カルフォルニア大学  
ロサンゼルス校の研究

61歳から86歳の男女29人を  
研究施設に4泊



1~3泊目  
通常の睡眠



4泊目  
4時間の睡眠



一晩の睡眠不足によって  
細胞の老化が促される



自治医科大学のコホート研究

1日の睡眠時間



6時間以下の男性



死亡率2.4倍



7~8時間の男性



睡眠時間が不足していると老化する  
だけでなく死亡率が高くなってしまふ

質の良い睡眠を十分にとることが老化を抑え  
体を若々しく保つために  
必要である



# まとめ

## 老化を遅らせる究極のアンチエイジング対策

食べる量や回数を減らす



間欠的断食



睡眠時間を確保する

