

No.12 20歳の年齢差ってどこから(3)



日刊サン

20歳の年齢差ってどこから (3)

庭のクチナシが雨に濡れながら芳香を放っています。梅雨の柔らかな雨の中、神楽坂を歩けば八百屋さんの店先にはソラマメが青々とした鞘に包まれて並べられ、夕食の一品にとつい手が伸びてしまいます。そのソラマメや緑黄色野菜に含まれるビタミン B 群の一つ、葉酸は近年の老化研究の中で発見された老化防止物質の一つとして知られています。

葉酸は動脈を保護して心臓発作や脳卒中など加齢とともに増えてくる病気を予防する効果が認められています。また、葉酸には心臓疾患の大敵ホモシスチンと呼ばれる有害物質が血中に蓄積しないようにする作用もあります。ホモシスチンは LDL コレステロール(悪玉と呼ばれています)と同様に心臓の働きに悪影響を与えるのです。事実、血中ホモシスチン値が高くなると血管を詰まらせて、心疾患のリスクは3倍にもなると報告されています。葉酸は同じビタミン B 群の仲間 B6、B12 と協働してホモシスチンが体内につくられないようにしています。因みにビタミン B 群は常に連携して働きますので、どれか一つが欠けても、その効力を発揮し辛くなります。

ビタミン B12 は主に動物性食品に含まれていますが、中年期以降吸収率が低下し、知らず知らずのうちに欠乏が進んでしまいます。このビタミンは脳機能の維持にも大きな役割を果たしますので、認知障害の予防には不可欠な成分と考えられています。かたや B6 は魚介類や穀類などに含まれているビタミンです。B6 は免疫機能の向上や改善に有用ですが、こちらも40歳以降には吸収率が低下し、B6 不足は典型的な老化現象(免疫機能の低下、記憶力・認識力の低下、感染症に罹りやすいなど)を招くそうです。

再び葉酸ですが、多くの研究では葉酸の摂取が足りない高齢の方は物忘れや認知の障害、そしてうつ症状などが出やすくなると報告されています。若い方でさえ葉酸不足によって精神的不安定や集中力の欠如など様々な影響が表れるのです。また米国や英国などで行われた研究報告を読みますと、葉酸はがんの抑制にも力を発揮するようです。

日常的に利用する豆類や緑黄色野菜、柑橘類に葉酸は多く含まれていますので、通常不足しそうにありませんが、妊娠を望んでおられる方や妊娠初期では通常以上の葉酸摂取が推奨されています。胎児の葉酸不足で起こる無脳症や二分脊椎症のリスクが低減するので厚生労働省でも葉酸サプリメントの利用を推奨しています。ハワイの美味しいお野菜や豆類で葉酸を補う食卓は、目にも美しいではありませんか。