

コラーゲンには他にも
こんな効果が

血圧低下作用

血管若返り作用

肌の水分増加作用

コラーゲンの効果
コラーゲンとは、人や動物の身体を構成する非常に重要な物質です。体のほとんどが水分で約60%、その次に多いのが、タンパク質で約20%あります。コラーゲンは、身体になくてはならないタンパク質の一つで、皮膚、骨、関節、血管などの組織を強化しています。例えば、骨に対してはしなやかさを与えることで、折れにくくする役目を果たしているのです。

運動



まずは歩くことが大切です。1日4000～5000歩ほど歩くと「うつ病・認知症・心疾患・脳卒中」といった病気の予防改善に効果があるという研究データもあります。
※歩数はあくまで目安です。体調に配慮し、決して無理はしないように注意しましょう。

睡眠



7時間くらい睡眠をとみましょう。睡眠中に脳の老廃物が除去されて認知症の予防効果が高まります。

入浴



週5回以上入浴する人は、心臓疾患が少ない傾向にあります。

笑い



笑うことで糖尿病の患者さんの血糖値が下がったという研究データがあります。

セミナー参加者の声

- ・大豆イソフラボンが体にとても良いことがわかった。
- ・入浴や睡眠、笑うことなど勉強になった。
- ・バランスの良い食事を摂るように注意している。
- ・血管とコラーゲンの関係がよくわかった。



100歳まで
生きるためのヒント

伊賀瀬先生にインタビュー

お知らせ

町では、城西大学薬学部医療栄養学科と連携して、様々な健康づくり事業を行っています。

- ・コラーゲンペプチドの効果研究も現在実施中。
- ・講演会第2弾も11月頃実施予定です。



講演会の中で、「日本人は若返っている」という話がありましたが、私たち日頃住民の方にお会いする中でも感じています。先生が思う要因はなんでしょうか？



町保健師

食生活もそうですし、運動の重要性に気付いている人が多くなっているのではないかと思います。メタボ健診でも健康について少し啓発ができるのではないのでしょうか。



町保健師

先生が日頃気を付けていることはありますか？

朝ごはんを必ず食べるようにしているのと、タンパク質を朝とるようにしています。個人差がありますが、いろいろなデータから朝ごはんの重要性がわかっています。



町保健師

先生がお仕事でいろいろな人と出会うなかで、元気な人の特徴はありますか？

よくしゃべる人、よく歩く人は元気だと思います。歩いて足の筋肉をつけることが大切ということは、データでもわかっています。

エイジングケアセミナー 「血管とコラーゲン」を 開催しました

ときがわ町保健センターで

講師：伊賀瀬 道也 氏

愛媛大学大学院抗加齢医学（新田ゼラチン）講座教授 愛媛大学医学部附属病院 抗加齢・予防医療センター長



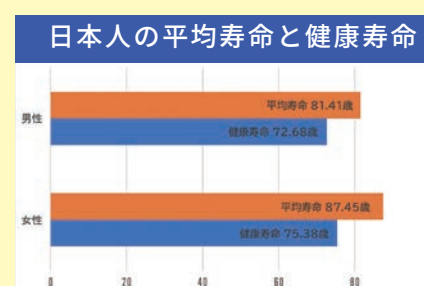
人生百年時代が到来

2023年時点、日本では65歳以上の高齢者の数は人口の29%に及び、100歳以上の人は9万人以上に達しています。

健康寿命を延ばすことが重要

日本人の平均寿命は、男性で82歳、女性で88歳と長くなっています。一方で、「健康で自立した生活を送ることのできる期間」とされる健康寿命は、男性で73歳、女性で75歳となっています（令和元年度データ）。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年となっており、100歳まで健康で元気に長生きする

ためには健康寿命を延ばすことが大切です。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

日本人は若返っている

65歳以上を対象に、歩行速度の変化を測定した研究データでは、男性も女性も10年前と比較して歩行速度が速くなっていることが分かっています。

100歳まで元気に生きるために大切な要素「血管」

100歳まで元気に生きるためには「血管」が重要です。血管は動脈、静脈、毛細血管があり、毎日全身に血液（栄養）を運んでいます。血管の年齢を把握する「血管年齢検査」では、血管が柔らかい人は生存率が高い傾向に。血管を柔らかく保つ

大豆イソフラボンが
多く含まれる食品

- ・豆腐
- ・納豆
- ・おから
- ・きな粉 など



ためには、血圧、血糖、コレステロールなどの値を適度にコントロールしておくことが大切です。そのためにも、定期的に健診を受けて、これらの数値を把握しておきましょう。

大豆イソフラボン摂取で血管年齢が若返る

大豆イソフラボンが続けて摂ることで、動脈硬化の指数（脈波伝播速度）の改善が認められたという研究データがあります。またその化学構造が女性ホルモン（エストロゲン）に似ているため、骨粗しょう症や乳がん・前立腺がんの予防、更年期障害軽減などの作用も期待されます。