10年後に差がつく

アンチエイジング講座

Vol. 1

IEC

はじめに

はじめまして。「10年後に差がつくアンチエイジング講座」を監修させていただきました一般社団法人日本アンチエイジング・ダイエット協会です。

アメリカで生まれた“アンチエイジング”という言葉は、日本国内でも、2000年頃から健康・医療分野で使われ始めました。当協会が設立された2015年頃は、言葉だけが独り歩きをし「アンチエイジング＝若づくり」というような解釈をされることが少なからずありました。

アンチエイジングとは、“アンチ(anti)＝抗う”“エイジング(aging)＝加齢”ということで、加齢に抗うと書きますが、単なる若づくりを意味するものではありません。

人生100年といわれる現代で、私たちが望んでいることは、

「いつまでも若々しい心と体を維持したい」

「実際の年齢よりも若く見られたい」

「できるだけ健康で長生きをしたい」

ということです。そうした願いを叶えることを目的として生まれた言葉が「アンチエイジング」です。

デンマークで行われた、一卵性双生児を対象にした研究によると、老化は遺伝的要因がわずか15〜25%であり、実は75〜85％は環境要因によることがわかっています。そして生物学的老化のペースが速い人は、外見も老けて見えることも判明しています。

つまり毎日の生活の中に「アンチエイジング」を取り入れ、環境要因を改善することで、老化を遅らせることができます。健康の維持や、実年齢よりも若々しい外見を手に入れることで、自己肯定感が上がり、人は行動的になります。

そのため周囲に好印象を与え、職場で仕事を任されたり、下の世代とのコミュニケーションが取りやすくなったりするなどのメリットもあるでしょう。

また健康的な体を手に入れることで、生活の質が向上するだけでなく、仕事もはかどるなど、人生に好循環が生まれてきます。

そこで本講座では、**人生100年時代に、若々しい容姿で一生自立した生活を送れる健康長寿を得るために、「体の内側と外側からのアプローチでアンチエイジングを目指す」**構成としました。

Vol.1では、「体の内側からのアンチエイジング」を学習します。

「体の内側からのアンチエイジング」とは、日々の食事、睡眠、メンタルを正しく整えて、免疫力の向上や体力維持などを目指すことです。

「食事」では普段摂取する栄養素に着目し、老化しにくい、酸化・糖化しにくい体をつくることを目指します。

「睡眠」では、筋肉や免疫強化、自律神経を整えることと同時に、髪や肌の状態をきれいに保つための睡眠のとり方やその環境づくりににについて学びます。

また「メンタルケア」では、老化を促すといわれている「ストレス」について知り、ストレスを抱えないための取り組みや、適切に対処する方法を学習します。

本講座を学んだ皆さんが、イキイキと毎日を過ごされることを願って執筆いたしました。ぜひ楽しく学んで毎日の生活の役に立てていただければ幸いです。

CONTENTS

はじめに――アンチエイジングとは何か …… 2

学習のすすめ方 …… 6

Chapter 1 栄養の摂り方が若さを保つ

Lesson 1 アンチエイジングの土台をつくる …… 8

Lesson 2 アンチエイジングのための抗糖化 …… 10

Lesson 3 アンチエイジングのための抗酸化・抗炎症 …… 14

Lesson 4 美肌・美髪・美ボディをつくる主菜の摂り方 …… 18

Lesson 5 腸美人でずっと若々しく …… 24

Lesson 6 ライフステージごとのアンチエイジングへのアプローチ …… 28

column 老化の因子の 80％は「環境因子」 …… 32

Chapter 2 睡眠とアンチエイジングの密接な関係を知る

Lesson 1 アンチエイジングと睡眠 …… 34

Lesson 2 良い眠りのための 3 要素　①時間 …… 36

Lesson 3　良い眠りのための３要素　②質 …… 40
Lesson 4　良い眠りのための３要素　③リズム …… 46
Lesson 5　良い眠りのための環境づくり …… 50
Lesson 6　良い眠りのための１日の過ごし方 …… 58

column　日本人と睡眠 …… 62

Chapter 3 心の安定がアンチエイジングを促す

Lesson 1　ストレスがなぜ老化を引き起こすのか？ …… 64
Lesson 2　ストレス反応と３つの「R」 …… 66
Lesson 3　ストレスコーピングの５つの実践方法 …… 68
Lesson 4　幸せホルモン「セロトニン」を増やそう …… 70
Lesson 5　プレッシャーとストレスの違い …… 72
Lesson 6　ストレスをためず　血管年齢を若返らせよう …… 74
Lesson 7　ながら血流改善エクササイズ …… 76

Lesson1

アンチエイジングの土台をつくる

アンチエイジングの土台になるのは健康的な体です。
ここでは健康的な体をつくるためのベースとなる食事について紹介します。
若々しくて健康的な体を維持するために必要な食事法を学び、実践しましょう。

健康な細胞をつくる材料

体は食べたものでつくられています。私たちの体の中では古い細胞が壊され、新しい細胞がつくられることを繰り返し、常に生まれ変わっています。皮膚は28日、腸は3～5日と部位によって日数は異なりますが、内臓も血液も骨もすべて生まれ変わります。

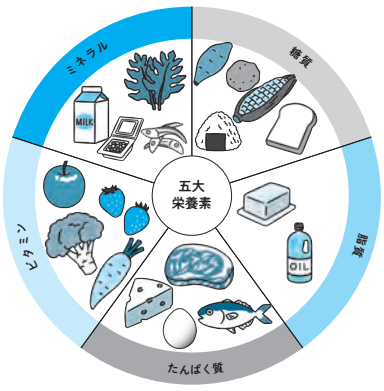
そして新しい細胞をつくる材料になるのが「栄養素」です。細胞が生まれ変わるときに材料の栄養素が不足していれば、アンチエイジングどころか、健康を維持することもできません。そしてほとんどの栄養素は体内でつくることができないため、食べて栄養素を取り入れることが必要になります。

アンチエイジングの土台となる健康な体づくりに必要なのが**5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）です**。

アンチエイジングを支える栄養バランス

若々しさを維持したい人こそ、“体に必要な栄養素を取り入れること”“バランス良く食べる”ことが重要になります。なぜならこれらの栄養素は単体では働けないからです。たとえば、体をつくる材料であるたんぱく質をたくさん摂っても、それを代謝するためのビタミンB_6などのビタミンやミネラル、糖質などがないと、たんぱく質はうまく働きません。

「○○を食べれば健康になれる」といったメディアの情報を鵜呑みにして、効果を期待する人もいるかもしれません。しかし、いくら優れた食品でもすべての栄養素を完璧に含んでいるものはないのです。1品だけ食べるダイエットをしたり、何か一つの栄養素を抜いたり、極端に減らしたりすると、栄養素のバランスが崩れ、健康を維持することが難しくなります。5大栄養素が過不足なく組み合わさることで、各栄養素が互いに助け合い、最大限の効果を発揮します。このように**栄養素を**



バランス良く取り入れることが、健康の鍵、ひいてはアンチエイジングの鍵となります。

「３つの皿」で簡単バランス！

栄養バランスの良い食事というと難しく捉えられがちですが、実は、“バランスの良い食事”をとるのは簡単なことなのです。

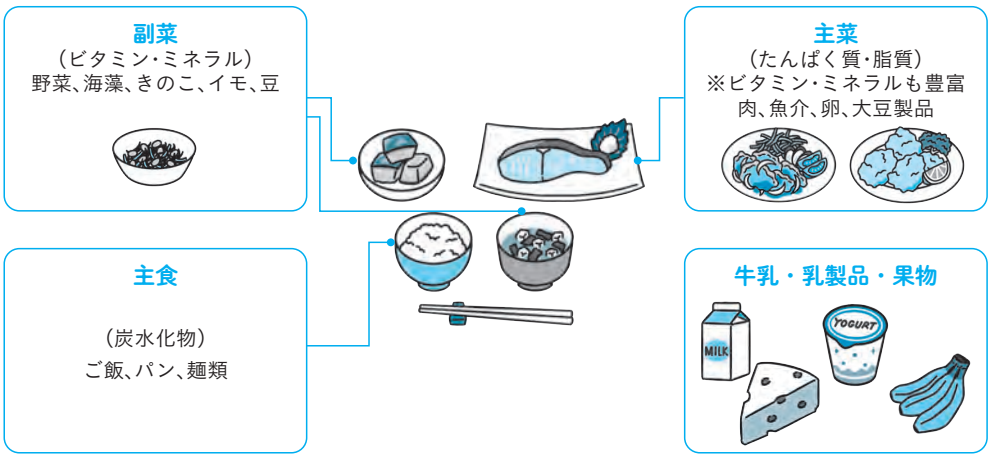
“バランスの良い食事”とは、５大栄養素を過不足なく摂れることです。

そして５大栄養素の中でも**炭水化物、脂質、たんぱく質は生命を維持したり、体を動かしたりする際のエネルギー源になる働きがあり、「３大栄養素」と呼ばれています。**ミネラル、ビタミンはこの３大栄養素の働きをサポートする働きがあります。

この５大栄養素を適切量摂るには**「３つの皿」**をそろえることがポイントです。定食の形をイメージするとわかりやすいのですが、「３つの皿」とは主食、主菜、副菜を指します。主食の皿にはご飯･パン･麺類を入れ、炭水化物が摂れるようにします。主菜の皿は肉･魚介･卵･大豆製品などを入れることで、たんぱく質や脂質を、副菜の皿は野菜･海藻･きのこなどを入れることで、ビタミンやミネラルを摂ることができます。毎食だとハードルが高いですが、せめて１日１回はこの形で食事を摂るのが理想です。

また、できればプラスして、**牛乳や乳製品、果物を摂ってください。**牛乳･乳製品からはカルシウム、果物からはビタミンＣとカリウムが摂れます。この２つには「３つの皿」では摂取しにくい栄養素が豊富に含まれるので、なるべく毎日取り入れるように心がけましょう。毎回栄養計算をしなくても、この方法であれば簡単にバランスをとることができます。

●３つの皿の例



エイジング（老化）は私たちにとって避けられないプロセスですが、特定の要因がその進行を早めています。Lesson ２からは、その中でも影響の大きい糖化、酸化、炎症について、それぞれの特徴と対策となる食事法を学びます。

Lesson 1

アンチエイジングと睡眠

アンチエイジングには良い眠りが欠かせません。
ここでは、睡眠のメカニズムからアンチエイジングとの関わりを紐解き、
すぐに実践できる老けないための眠り方をご紹介します。

自分の睡眠を振り返ることからアンチエイジングが始まる

チェックしてみよう！

- ☐ 起床予定時刻よりも２時間以上早く目覚め、その後眠れない
- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ 朝食を食べたくない
- ☐ 朝の通勤時間や午前中の会議などで居眠りをしてしまう
- ☐ 日中、強い眠気が起こり、仕事が進まない
- ☐ 仕事に集中できない
- ☐ 仕事帰りの電車や夕食を食べた後にうたた寝をしてしまう
- ☐ 寝床に入ってから５分以内で眠ってしまう
- ☐ 寝床に入ってから30分以上眠れない
- ☐ 夜中に目が覚め、その後眠れない
- ☐ いつでもどこでも眠れるのが特技
- ☐ 休日は平日より２時間以上遅く起きる

※このチェックリストの解説はLesson 2にあります

いくつチェックが付きましたか。チェックの数が多いほど、睡眠不足が慢性化していたり、睡眠の質が悪化していたりする可能性があります。睡眠不足が続くと、そのことに気づきにくくなり、自分の睡眠状況を正しく評価することができなくなるといわれています。アンチエイジングのためには、チェックリストなどを使用して自分の睡眠状況を客観的に評価することも大切です。

アンチエイジングと睡眠の関係

睡眠はアンチエイジングにとってうれしい働きをしてくれます。「美肌は夜つくられる」といわれるように、睡眠によって美しい肌や髪がつくられるといっても過言ではありません。そのほかにも、寝ている間に**筋肉を強化して引き締まったメリハリのある体をつくったり、太りにくい体をつくります**。また、**糖質や脂質の代謝を促し、体脂肪を減少させてくれます**。

見た目に関わるアンチエイジングだけではありません。**疲労回復や免疫強化、自律神経を整えるなどの働きも期待できます**。また、その働きは脳やメンタルにも影響を及ぼします。つまり、睡眠は体の中のアンチエイジングとも深く関わっているのです。

人はなぜ眠るのか

睡眠は「疲れたから眠る」というような消極的・受動的な生理機能ではありません。「明日、より良く活動するため」にメンテナンスをしていると考えられています。明日に備えて体と脳を休息させているのです。特に脳が休めるのは、唯一眠っている間だけです。そしてただ休んでいるだけでなく、眠っている間に不必要な記憶を消去し、必要な記憶を定着させ、記憶に付箋を付けて整理整頓をしています。それにより、活動している時間にさまざまなことを予測できたり、的確な判断が下せたり、ひらめきやアイディアも浮かびやすくなります。

高機能なコンピューターの構造のようになっている脳は、連続稼働しているとオーバーヒートしてしまいます。そこで、睡眠で脳を休息させながらメンテナンスをする必要があるのです。睡眠には起きているときのパフォーマンスを高めるためのメンテナンスの役割があります。そしてストレスと上手に付き合うためにも睡眠は大切です。ストレスをと睡眠時間の関係については、後述します。

誤った情報に流されないための基礎知識

「90分の倍数で目覚まし時計をかけると、スッキリ起きることができる」、「22時から26時が肌のゴールデンタイム」、「ショートスリーパーになる方法がある」というような話を耳にしますが、これらはすべて誤った情報です。睡眠にまつわる情報は氾濫しており、誤った情報を信じたことで、睡眠状況が悪くなってしまうケースも見受けられます。誤った情報に惑わされないためには、睡眠の基礎知識を正しく理解しましょう。

アンチエイジングのための良い眠りには、時間・質・リズムの３要素が大切です。Lesson ２からはベストな睡眠時間や睡眠の質を高める方法、睡眠のリズムについて学んでいきます。

Lesson1

ストレスがなぜ老化を引き起こすのか？

ストレスと老化には深い関係があります。
ここでは、実際に慢性的ストレスが私たちの体の中でどのように
老化を促進するのかのメカニズムについて解説します。

ストレスホルモン「コルチゾール」の上昇と老化

ストレスに反応するホルモンはいくつか種類がありますが、代表的なものに副腎皮質から分泌される「コルチゾール」というものがあります。コルチゾールは、血糖値の上昇、免疫系の抑制、代謝の調整など、生命を維持させるために必要なホルモンです。緊張する場面に立つと、ストレス状態に対応するために、副腎皮質からのコルチゾールの分泌量が瞬間的に増加し、体の緊張状態を保ち、脈拍や血圧を上昇させ、脳を覚醒させます。短期での増加は適正ですが、長期にわたると、心身に負荷をかけてしまいます。

コルチゾールを生成するためには、コラーゲンの生成にも必須の栄養素であるビタミンCが一緒に使われます。**ビタミンCがコルチゾール生成に多く使われてしまうと、コラーゲン不足となって肌の弾力性が低下し、シワやたるみの原因となってしまうのです。**

ストレスと肥満の関係

「ストレス太り」という言葉がありますが、慢性的ストレスによるコルチゾールの過剰分泌は空腹感をもたらし、時に高カロリーのものが食べたくなることがわかっています。

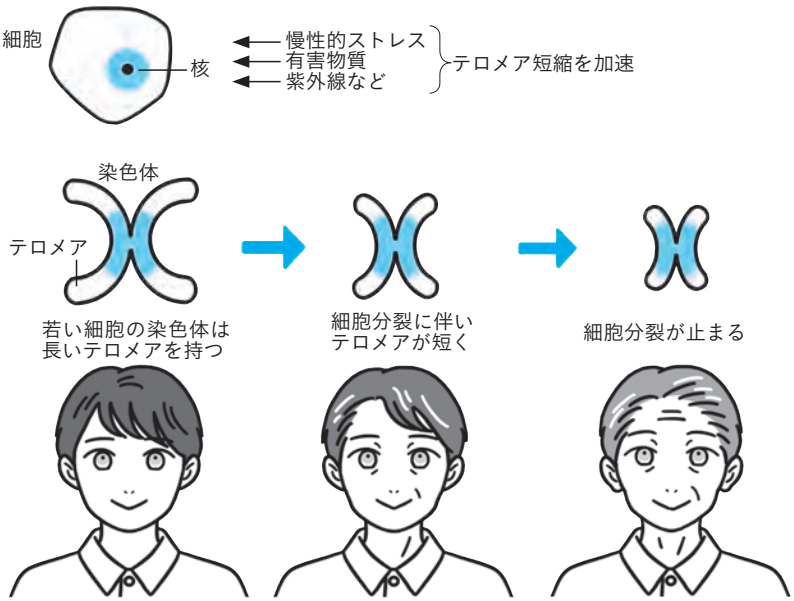
加えて、コルチゾールが必要以上にたくさん分泌されると血糖値が上昇し、膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンは余ったブドウ糖を中性脂肪に変えて脂肪細胞にため込む性質があります。つまり、**ストレスによるコルチゾールの過剰分泌は、お腹周りに余分な脂肪を蓄積させ、体重を増加させるのです。**このようにストレスは肥満にも関係しています。

「テロメア」の短縮と老化

テロメアとは染色体の末端部分を指します。テロメアは細胞分裂のたびに短くなり、老化が進行することがわかっています。そのため、テロメアは「生命の回数券」とも呼ばれています。

テロメアは加齢に伴って短縮しますが、研究によると、慢性的なストレスにさらされている人々のテロメアは、そうでない人々よりも短いことが確認されています。つまり、**慢性的なストレスはテロメアの短縮を促進し、私たちの老化を早めているのです**。

老化とテロメア



ストレスが体を酸化させる

私たちの体は、ストレスを受けると一時的に血液の流れが悪くなります。そして、元の流れに戻るときに活性酸素が発生します。これを繰り返すことで、体内の酸化が促進されます。これを「酸化ストレス」といいます。酸化ストレスは、肌などの細胞膜、皮脂、たんぱく質（コラーゲンはたんぱく質の一種）、遺伝子などを攻撃し、老化現象を引き起こします。酸化は肌の中のいろいろな細胞や物質にダメージを与えるため、シミ・シワ・たるみ・くすみなどの肌の老化を促します。

この酸化ストレスは、質の高い睡眠や抗酸化食品を摂ることで除去できることが報告されています。ストレスを避けるとともに、日ごろから食事で活性酸素を除去する抗酸化食品を積極的に摂ることがおすすめです。

10年後に差がつく

アンチエイジング講座

Vol.2

はじめに

テキストⅠの学びはいかがだったでしょうか？

さて次に、テキスト２では、「体の外側からのアンチエイジング」について学習します。

「体の外側からのアンチエイジング」とは、いわゆる外見、容姿のアンチエイジングを指します。見た目が若々しいということは、肌や髪の毛をきれいに保ち、手入れが行き届いていることはもちろん、筋力があまり衰えておらず、姿勢がきれいで、立ち居振る舞いがしっかりしているということでもあります。

姿勢が良いと、堂々とした印象を与えたり、服の着こなしも様になったりするため、周囲からのイメージアップになります。こうしたことから自信が持てるようになると、生活や仕事にもハリが出て、精神面での健康が促進されます。結果的に、「内側へのアンチエイジング」にもつながります。

また気力と体力、免疫力にはつながりがあり、一般的に気力や体力が高い人ほど、免疫力が高いといわれています。外見が若々しい人は気力も高いので、免疫力も高まることで加齢による病気にもなりづらくなるといえます。

本テキストでは、「外側からのアンチエイジング」をウォーキング、ファッションスタイル、スキンケア･ヘアケアの３つの項目に分けています。

「ウォーキング」では、健康寿命を延ばすのに不可欠な筋力と体型維持のための歩き方や姿勢について学習します。「ファッションスタイル」では、自分の骨格にあった服装を知り、スタイルアップを目指します。

「スキンケア･ヘアケア」では肌や髪が老化するメカニズムを正しく理解し、予防のためのケア方法を学びます。

１年後、３年後、10年後、久しぶりに会った友人から「全然変わらないね」と言われる自分を想像し、毎日、アンチエイジングを続けて、ぜひ生活習慣にしていってください。

皆さんの今回のアンチエイジングへの学びという自己投資が、健康と若々しさという最高のリターンで返ってきますように願っています。

CONTENTS

はじめに …… 3

学習のすすめ方 …… 6

Chapter 1 若さの秘訣は「正しい歩き方」と「きれいな姿勢」

Lesson 1 ウォーキングが心と体を整え、アンチエイジングを促す …… 8

Lesson 2 正しい歩き方は正しい姿勢から …… 12

Lesson 3 年齢による歩き方の変化と「正しい歩き方」 …… 18

Lesson 4 歩き癖による体型や足のトラブル …… 24

Lesson 5 歩き方の改善方法 …… 28

Lesson 6 美しく、スマートな立ち方、座り方、階段の上り下り …… 30

column 「千歩禅」（歩行禅）で悩みにピリオド …… 34

Chapter 2 自分の体型を理解して健やかで若々しい姿を目指す

Lesson 1 体重よりも見た目が大事 …… 36

Lesson 2 骨格別ファッションで若々しいスタイル …… 42

column おしゃれでアンチエイジングを …… 58

Chapter 3 自分に合ったスキンケア、ヘアケアを知る

Lesson 1 肌の老化とアンチエイジング対策 …… 60

Lesson 2 肌タイプ別アンチエイジングケア …… 64

Lesson 3 真のアンチエイジングはヘアケアから …… 72

Lesson1

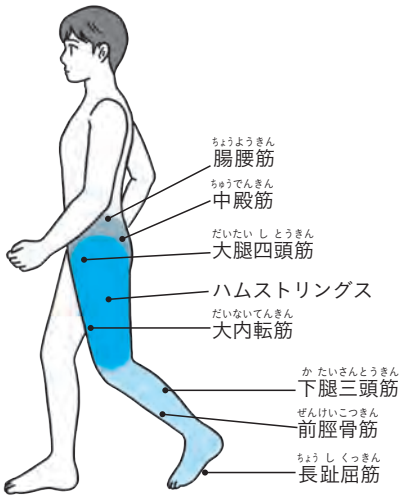
ウォーキングが心と体を整え、アンチエイジングを促す

一生自分の足で歩ける体を保つには正しい姿勢と歩き方がとても重要です。
そして、良い姿勢と美しい歩き方は、人に好印象を与えます。
ここではまずウォーキングの優れた効果を解説していきます。

筋肉の衰えを防止する

脚が弱れば老化が始まるといわれます。ウォーキングは、脚や腰の筋肉を特に多く使うため、脚力増強につながり、健康的な体や足腰の維持に効果的です。しかし、狭い歩幅で脚の筋肉や関節をしっかりと使わない「小股歩き」や「すり足歩き」では筋トレ効果が見込めません。**正しいウォーキングを行い、どこの筋肉を使っているのか自覚しながら歩くことが大切です。**

ウォーキングで使用する筋肉



片脚を前に振り出そうとしているとき

Advice

運動量の大きなスポーツは、呼吸が浅くなり、副交感神経の働きを低下させてしまいます。また、体内で活性酸素（酸化ストレス）が発生することで病気や老化の原因の一つになります。特に中高年になると、副交感神経の働きが低下するので、それを下げる激しい運動は健康上逆効果になる可能性もあります。運動量の大きなスポーツよりも、ウォーキングに挑戦してみましょう。ケガや負担も少なくおすすめです。

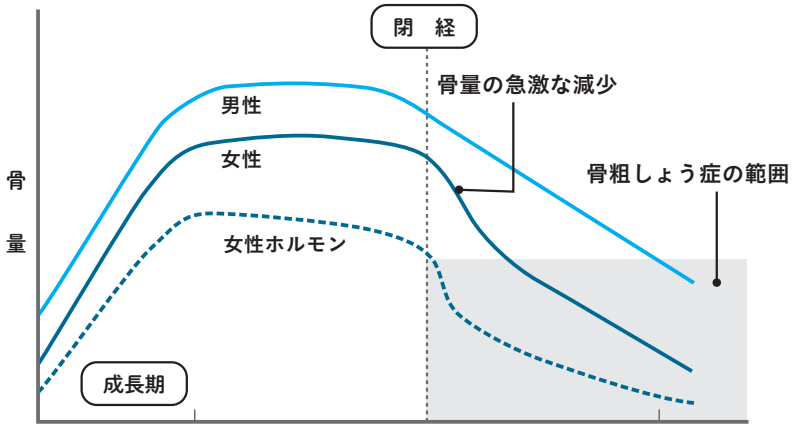
骨粗しょう症の防止効果

人は年齢とともに骨密度が低下し、骨粗しょう症になりやすくなります。骨粗しょう症とは、骨がもろく折れやすい状態をいい、骨折のリスクも高まります。

特に腰や股関節などを骨折してしまうと、寝たきりの原因になることさえあります。

予防するには、カルシウム摂取と日光浴に加えて、ウォーキングなどの骨に刺激が加わる運動が推奨されています。また、姿勢や歩き方が悪い人ほどつまずきやすい傾向があります。歩く力の弱い人ほど骨折リスクが高まるのです。そのため、ウォーキングをすることで脚力を鍛え、歩く力を今のうちにつけることが重要なのです。

また、骨粗しょう症の患者の80%が女性といわれており、特に女性に多い病気です。女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨の新陳代謝に際して骨吸収をゆるやかにして骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。そのため閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると、急速に骨密度が減り、同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなってしまうので、注意が必要です。



『骨粗鬆症検診保健指導マニュアル第２版』
（ライフサイエンス出版）より作成

ウォーキングの目安として、週に３回以上、１日8000歩以上続けると、骨密度の上昇が期待できます。背筋の筋力増強にもつながるので、腰の骨折予防効果もさらに望めます。

生活習慣病の予防と改善効果

ウォーキングは高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防と改善に効果があります。１日に30〜60分歩くことで、このリスクは半分ほどにまで減らせるというデータがあります。ピッツバーグ大学の糖尿病予防プログラム研究によると、１日に30分のウォーキングで男女ともに糖尿病の発症率を減らすことができたそうです。

Lesson1

体重よりも見た目が大事

体重を減らすことだけを追い求めて必要な栄養素が摂れていない、
栄養バランスを崩してしまうと、理想の体型になれず、老けて見られることがあります。
ここでは、無理なダイエットをする危険性と見た目年齢の大切さを学びましょう。

体重信仰の危険性

「体重をせめて５kg落としたい」「15年前の体重に戻したい」と体重を減らすことを目標にしてダイエットに励んでいる人は少なくないと思います。体重は１つのバロメーターにはなりますが、減らすために食事を抜いたり、偏った食事のダイエット法を行ったりすることで、かえって太りやすい体質になることがあります。また数字に囚われすぎると、健康を害したり、逆に老けて見えてしまったりと、アンチエイジングとは逆行する危険性があります。ここでは、「体重」の数字にこだわることの危険性を紹介します。

筋肉量が低下する

脂肪だけが落ちてくれるのが理想ですが、食事制限によるダイエットを行うことで大切な筋肉量も減ります。特に必要な摂取カロリーをはるかに下回る食事量で過度な運動を行うと、不足しているエネルギーを補うために筋肉分解が始まります。そして**筋肉量が減ることで基礎代謝が低くなり、結果的に痩せにくい体になってしまうのです**。

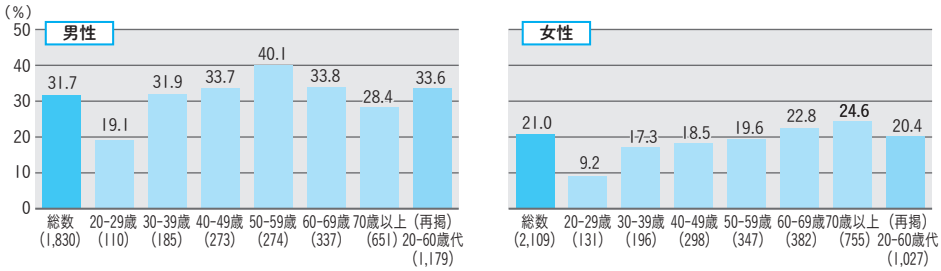
リバウンドで脂肪が増える

食事制限によるダイエットは摂取エネルギーが少なくなるため、**脳は「飢餓状態」だと勘違いし、体は少ない栄養でも活動できるようにエネルギーを体内にため込もうとします**。そのため通常の食事量に戻すと脂肪がため込まれることになります。また、少し過食をすると脂肪がつきやすくなるため、ダイエットする前より体重は減ったとしても、筋肉量が減って脂肪が増えた理想とは程遠い体型になりやすいのです。

肥満でも栄養失調でも危険性がある

栄養失調というと低体重の人を想像しがちですが、実際、約半数は肥満の人という調査結果も出ているのです。令和4年　国民健康・栄養調査によると、日本では20歳以上の人の肥満の割合は男性が31.7％、女性が21％となっています。

肥満者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



出典：令和４年 国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）

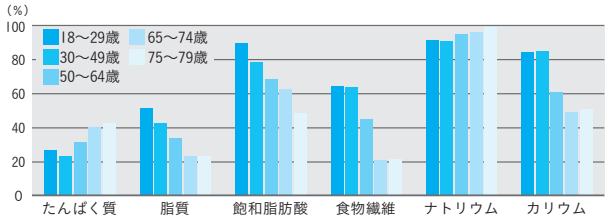
ところが、2023年に発表された東京大学の研究結果によると、ほとんどの栄養素において習慣的摂取量が推定平均必要量※1を下回る者が一定割合いることがわかりました。つまり、食事を十分に摂っていても体に必要な栄養素が足りていないケースが非常に多いということです。

たとえば**カルシウムについては、すべての性、年齢層で29〜88％と、推定平均必要量を満たしていない者の割合が高く、また、12〜64歳の女性では79〜95%と、鉄の摂取量が不足している者の割合が高い**ことがわかりました。

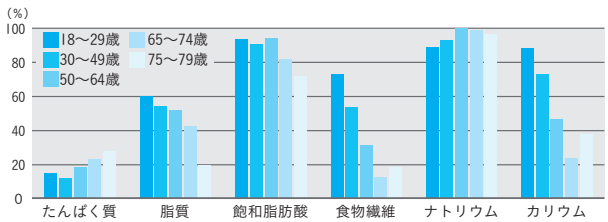
目標量※2においては、**たんぱく質、食物繊維、カリウムで、習慣的摂取量が目標量の下限値を下回る者の割合が一定割合いる、すべての性、年齢層の20%以上で総脂肪と飽和脂肪酸の摂取量が目標量の上限値を超え、88%以上がナトリウム（食塩）で目標量の上限値を超えている**ことがわかりました。

※1　日本人の50%において、性別・年齢ごとにその量を摂取すれば、栄養素・エネルギーが不足になることはない」と定められた量
※2　生活習慣病の発症予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

習慣的摂取量が目標量の範囲外にある成人男性の割合



習慣的摂取量が目標量の範囲外にある成人女性の割合



出典：東京大学の1〜79歳の日本人4,450人を対象とした全国規模の秤量食事記録調査（2023）より作成

体重を減らすことにやっきになるのではなく、バランスの良い食事と十分な栄養を摂ること、また着痩せスタイルなどを学んで痩せて見える方法も学んでいきましょう。

Lesson 1

肌の老化とアンチエイジング対策

肌の状態は年齢によって変わりますが、適切なケアを行うことで
若々しく美しい肌を保つことができます。Lesson 1では、年齢を重ねても
輝き続けるための実践的なスキンケアのテクニックを紹介します。

肌の老化（エイジングのメカニズム）

肌の老化には、大きく分けて２つの課題があります。１つは「内側からの老化」、もう１つは「外側からの老化」です。**内側からの老化（内因性老化）は、時間の経過とともに自然に進行する老化のプロセスです**。これは私たちの遺伝子にプログラムされており、年齢を重ねると徐々に現れます。内因性老化の主な特徴としては、シワの形成、肌のたるみ、そして肌の菲薄化（加齢に伴って肌の厚みが薄くなること）などが挙げられます。**外側からの老化（外因性老化）で最も大きな影響を与えるのは紫外線ですが、そのほかにも大気汚染、喫煙、ストレスなどが挙げられます**。これらはシミやそばかすの増加、深いシワの形成につながります。

肌の構造の変化

肌の構造は不思議です。肌は触ると柔らかく、伸びたり縮んだり自在に動かすことができます。このような構造は、肌の中にあるコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸という３つの成分の働きによるものです。

肌の中では、この３つの成分が網目のようになって肌全体を支えていますが、年齢を重ねることで、３つの**成分量が減少**し、この構造に変化が生じます。

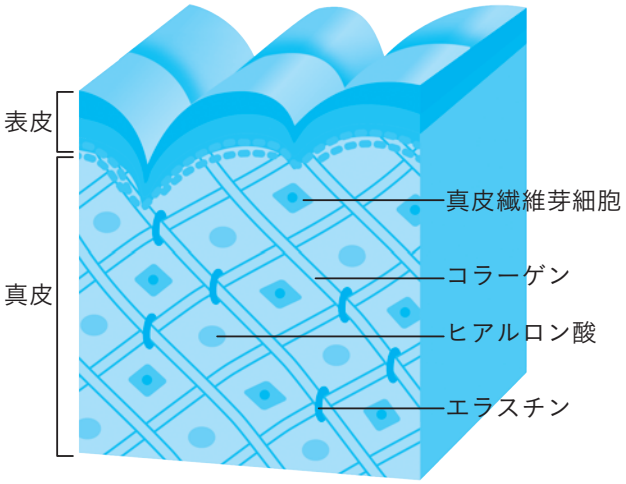
コラーゲンとエラスチンは、肌に強度と柔軟性を与える重要なたんぱく質です。コラーゲンは、肌をしっかり支える、骨組みの役割をしています。**このコラーゲンの質が低下したり、量が減少したりすると、骨組みが崩れて、シワができやすくなります**。

エラスチンは、ゴムの役割をしています。肌の伸縮性を担っていて、肌を引っ張ってもすぐに戻るのはエラスチンの働きによるものです。しかしこのエラスチンも加齢とともに減少し、**エラスチンの量が減少すると、肌がたるみやすくなります**。

ヒアルロン酸は糖質の一種で、スポンジのような役割を担っています。水分をたっぷり含むので、肌をもちもちの触感にしているのはヒアルロン酸の効果です。しかし、やはりヒアルロン酸も加齢により減少します。**ヒアルロン酸が減少すると、肌の水分量が減ってしまうので、肌が乾燥しやすくなり、もちもちとした触感は損なわれてしまいます**。

これらの３つの成分が減少すると、肌にシワやたるみが現れやすくなり、肌が乾燥し、

小ジワが増えやすくなります。



コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸の３つの成分を減らさないようにケアをしていくことが若々しい肌を保つことにつながります。

シミのできる仕組みと原因

シミは、私たちの肌に存在する「メラニン」という色素が関係しています。メラニンは、主に紫外線から肌を守るために、メラノサイトという色素細胞で生成される防御物質です。通常、このメラニンは肌の新陳代謝（ターンオーバー）によって、古い角質とともに自然と排出されていきます。しかし、過度な紫外線に肌がさらされると、メラノサイトが過剰に活性化し、必要以上のメラニンを生成してしまいます。

さらに、加齢や不規則な生活習慣によってターンオーバーが乱れると、このメラニンが適切に排出されずにシミとして表面化します。

また、紫外線だけでなく、さまざまな要因がシミの形成に関与することが分かっています。たとえば、日常的なストレスや肌への摩擦、ホルモンバランスの乱れなどもメラニン生成を促進する要因となります。特に女性は妊娠中や更年期などホルモンバランスが大きく変化する時期は、シミができやすい状態となることがあります。

このように、**シミは単なる色素の沈着ではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合って形成される肌トラブルなのです**。

記録帳をつけるにあたって

●記録帳のつけ方

本冊は、テキストⅠ、テキスト２で学んだことを、実際に普段の生活で生かしていけるよう、実践内容を書き込み、振り返りと確認ができる「記録帳」です。次の①〜③にしたがって、自分の生活習慣や体のことで気になっていること、アンチエイジングに取り組むために目標にしたいことを書き出してみましょう。そして、それを達成するために日々の生活を記録して振り返りましょう。

①アンチエイジングの側面から見た、現在の自分の課題（気になること）を書く
②気になることを改善できるような「自分の目標」を決める
③アンチエイジングを実践して、日々、その内容を記録していく

●課題を書き出そう

自身の生活で、アンチエイジングという面からの改善したいこと、気になることを書き出してみましょう。
（例）起床時間が不安定／デスクワークが多くて姿勢が気になる／気が滅入るときがある　など

改善したいこと、気になること①	
改善したいこと、気になること②	
改善したいこと、気になること③	

●目標を決めよう

書き出した課題をもとに、「自分だけの目標」を決めましょう。この目標の達成を目指して、日々の生活を記録していきます。目標は複数作成するとよいでしょう。
（例）毎朝、同じ時間に起床する／夕食を早めにとる／ストレス発散になることをする　など

目標①	
目標②	
目標③	

⇒目標が決まったら、次のページの記入例を参考に日々の記録を開始しましょう。

記入見本

三食の様子を記入する

○…すっきりと起きた
△…少し気分がすぐれなかった
×…気持ちよく起きられなかった
というように当てはまるものに印をつけてください

記録日　12 月　11 日　水 曜日

睡眠時間

起床時間	6 時 30分	就寝時間	23時 00分	目覚め	◯ / △ / ×

食 事

	栄養バランスの振り返りや反省点
朝 食	食べられなかった
昼 食	野菜が少なかった
夕 食	おかずしか食べなかった

目標達成

	達成度	コメント
目標①	(達成) / やや達成 / 達成ならず	天気が良く、寝覚めがよかった
目標②	達成 / (やや達成) / 達成ならず	一駅分多く歩けた
目標③	達成 / やや達成 / (達成ならず)	帰りが遅く、夕食が遅くなった

心のケア（ストレス発散、リフレッシュできたこと）

友人とランチ、好きなマンガを読んだ、美容室に行った

身体の記録 ※毎日ではなく、自分の目標に合わせて、定期的に記録しよう

体脂肪率	27.8 %	基礎代謝量	1268 kcal	筋肉量	43.4 kg
内臓脂肪レベル	10.5 レベル	推定骨量	2.4 kg	BMI	21.9

達成度を３段階で記入し、それぞれの状況をコメントする

リフレッシュできた内容を記入する

体組成計の計測数値を記入する
毎日ではなく、ダイエットなど、自分の目的に合わせて記入しましょう

記録日　　月　　日　　曜日

睡眠時間

起床時間	時　分	就寝時間	時　分	目覚め	○ / △ / ×

食　事

	栄養バランスの振り返りや反省点
朝　食	
昼　食	
夕　食	

目標達成

	達成度	コメント
目標①	達成 / やや達成 / 達成ならず	
目標②	達成 / やや達成 / 達成ならず	
目標③	達成 / やや達成 / 達成ならず	

心のケア（ストレス発散、リフレッシュできたこと）

身体の記録　※毎日ではなく、自分の目標に合わせて、定期的に記録しよう

体脂肪率	%	基礎代謝量	kcal	筋肉量	kg
内臓脂肪レベル	レベル	推定骨量	kg	BMI	

記録日　　月　　日　　曜日

睡眠時間

起床時間	時　分	就寝時間	時　分	目覚め	○ / △ / ×

食　事

	栄養バランスの振り返りや反省点
朝　食	
昼　食	
夕　食	

目標達成

	達成度	コメント
目標①	達成 / やや達成 / 達成ならず	
目標②	達成 / やや達成 / 達成ならず	
目標③	達成 / やや達成 / 達成ならず	

心のケア（ストレス発散、リフレッシュできたこと）

身体の記録　※毎日ではなく、自分の目標に合わせて、定期的に記録しよう

体脂肪率	%	基礎代謝量	kcal	筋肉量	kg
内臓脂肪レベル	レベル	推定骨量	kg	BMI	