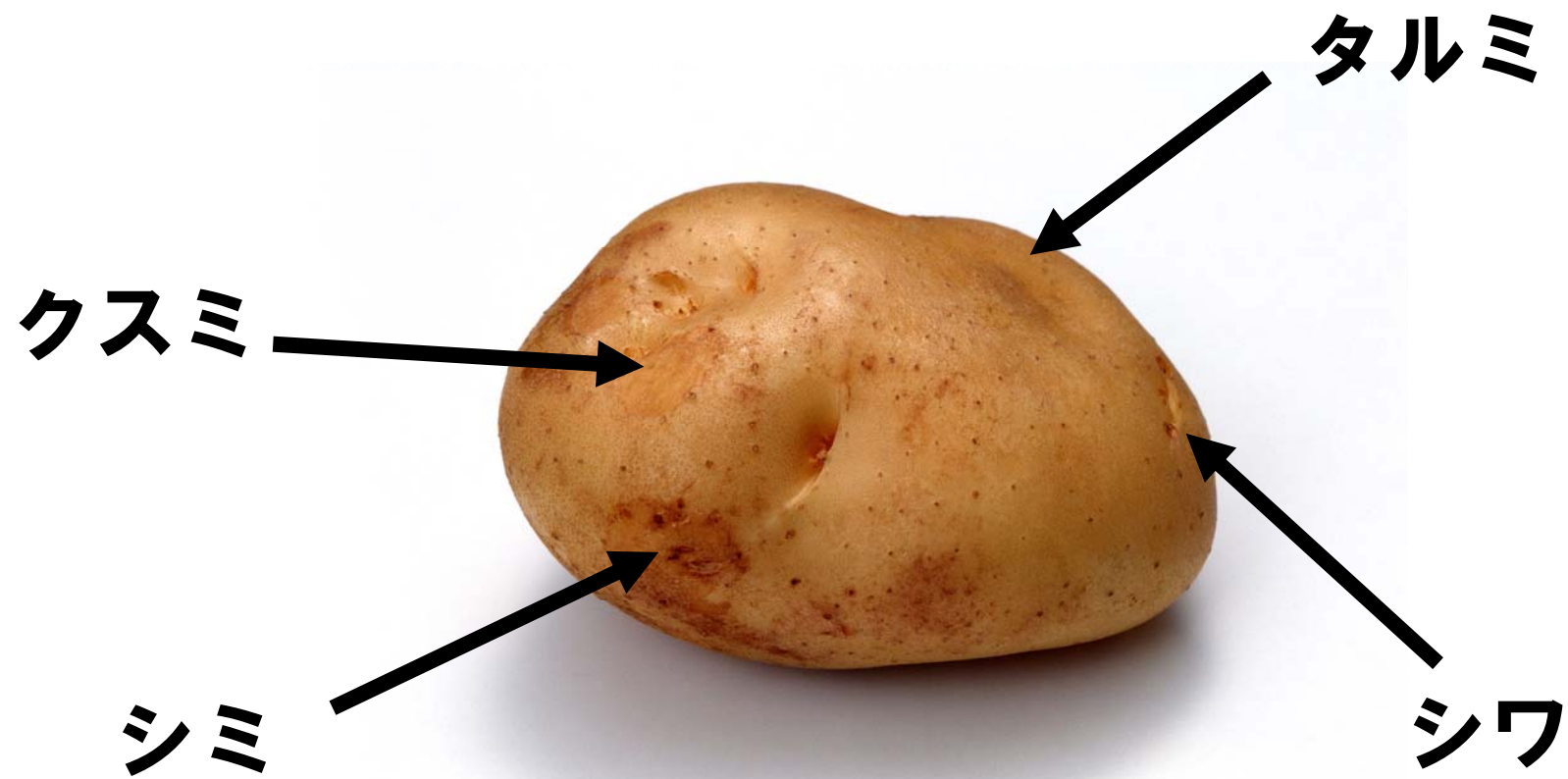


アンチエイジングしましょう



3つのアンチエイジング



見た目のアンチエイジング



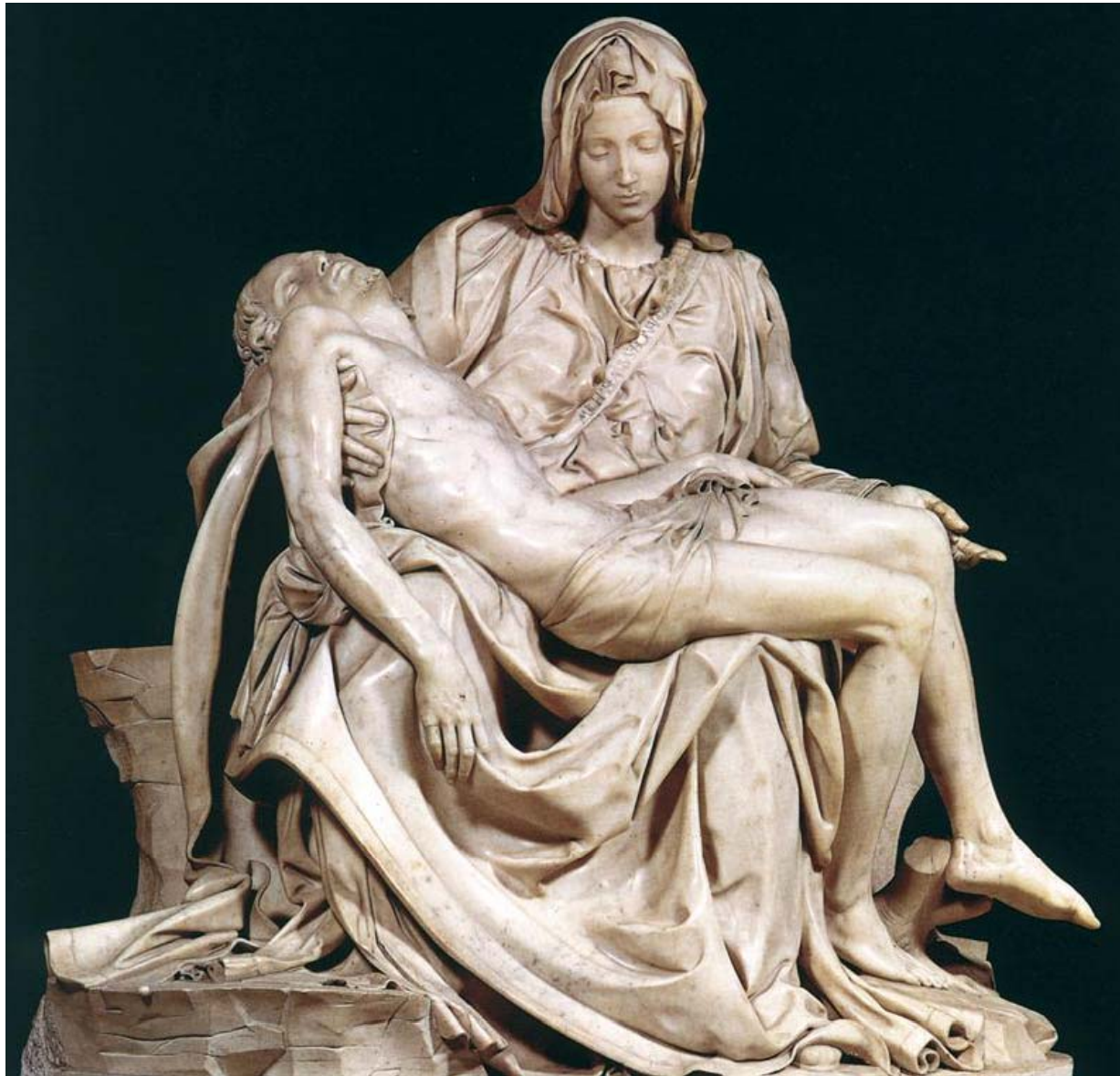
長生きのアンチエイジング



脳をまもるアンチエイジング



奇跡のアンチエイジング



ピエタ: ミケランジェロ作, 1499年 サン・ピエトロ大聖堂



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム 3

脳をまもるアンチエイジングー 社会的活動



マケドニアのアグネス 20才



カルカッタのマザー・テレサ (1910-1997)



長生きのアンチエイジング

最近の抗加齢医学会のトレンド...



低GI食品、カロリー制限



適度な運動、ストレス解消

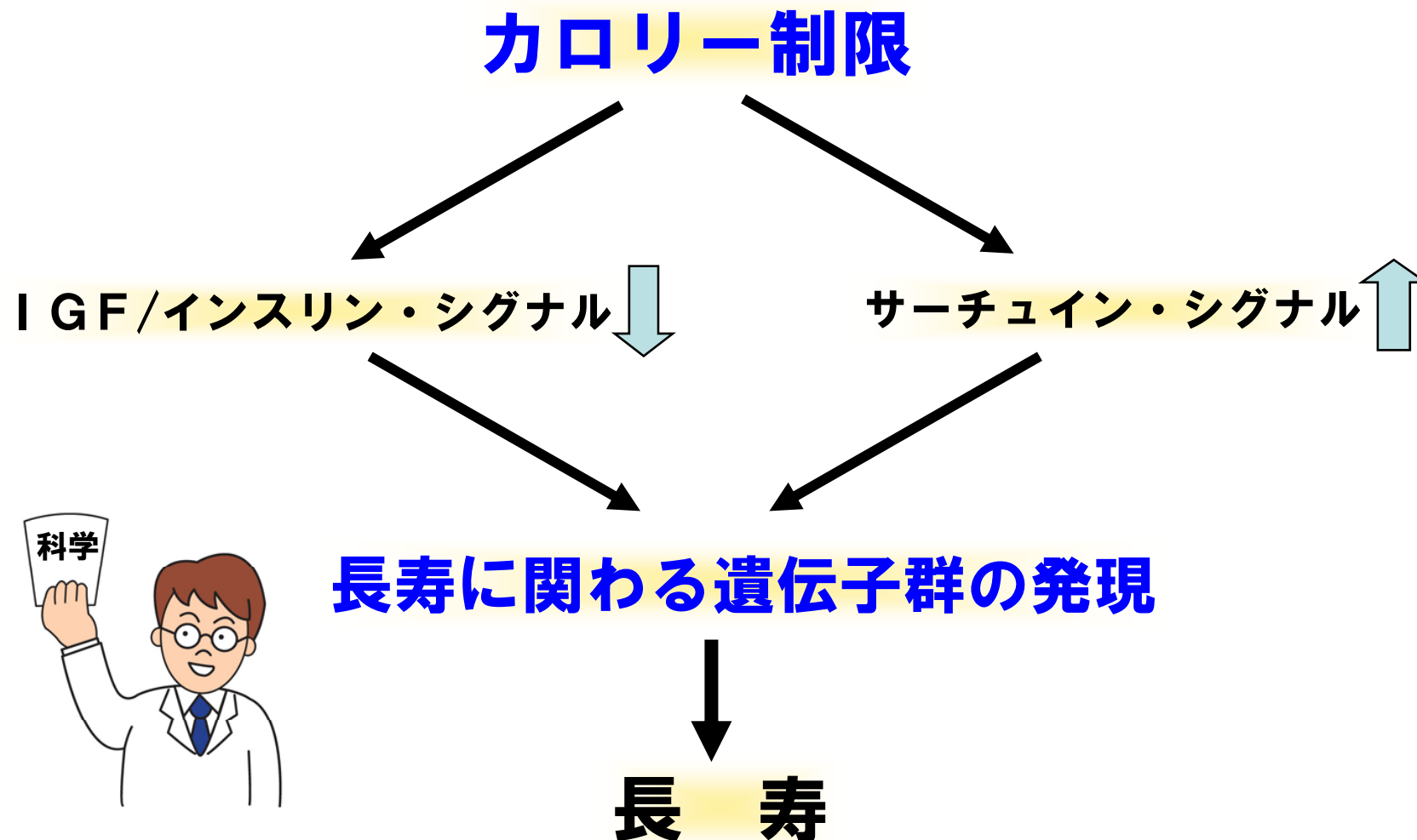


日本抗加齢医学会
Japanese Society of Anti-Aging Medicine

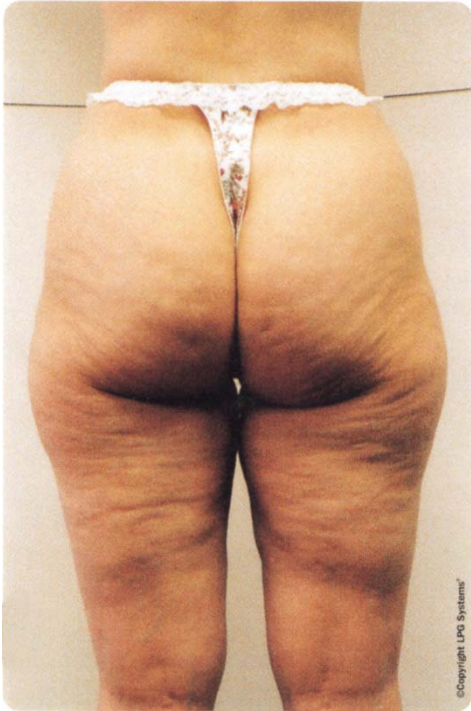


2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

ちょっとだけ難しい話



血管の老化はセルライトの原因



人は血管から老いる
(ウィリアム・オズラー, 1849-1919)

血管の老化を加速するもの
＝ 急激な血糖値上昇によるインスリン過分泌



ちょっとだけムツカシイ話



大好き！

でもどうしよう。
おイモはカロリー高いし。



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

でも、おイモはだいじょうぶ！



おイモは腹持ちのよい食品ナンバーワン



おイモの G I 値を下げて食べましょう



**要は上手に、おいしく、
おイモを食べること**



腹持ち指数 (Satiety Index)

同じ満腹感を得られるのに必要なカロリー数(食パンを100%)



100%



65%



47%



118%



197%



88%



132%



138%



323%

Holt SHA, et al. Eur J Clin Nutr 49: 675-690, 1995

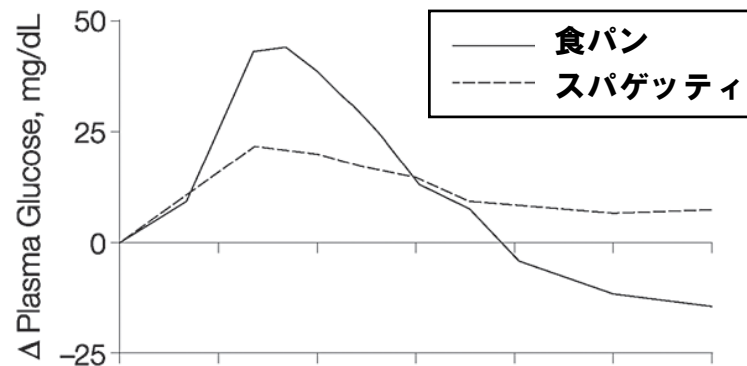


2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

G I 値 (Glycemic Index)

ブドウ糖を100としたときの血糖値の上がりやすさ

A 血糖の反応



すぐに空腹になる→また食い



インスリンは血管の老化を加速

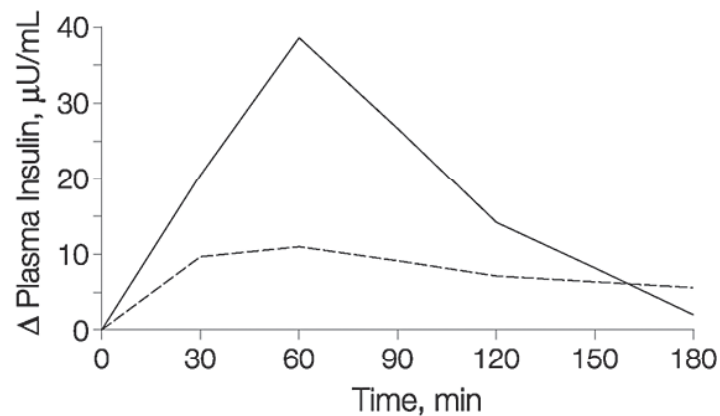


インスリンは細胞の老化を加速



膵臓が疲れて糖尿病になる

B インスリン反応



JAMA 287: 2414-23, 2002



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

G I 値 (Glycemic Index)

ブドウ糖を100としたときの血糖値の上がりやすさ



91



90



81



55



55



39



35



55



30



40



0



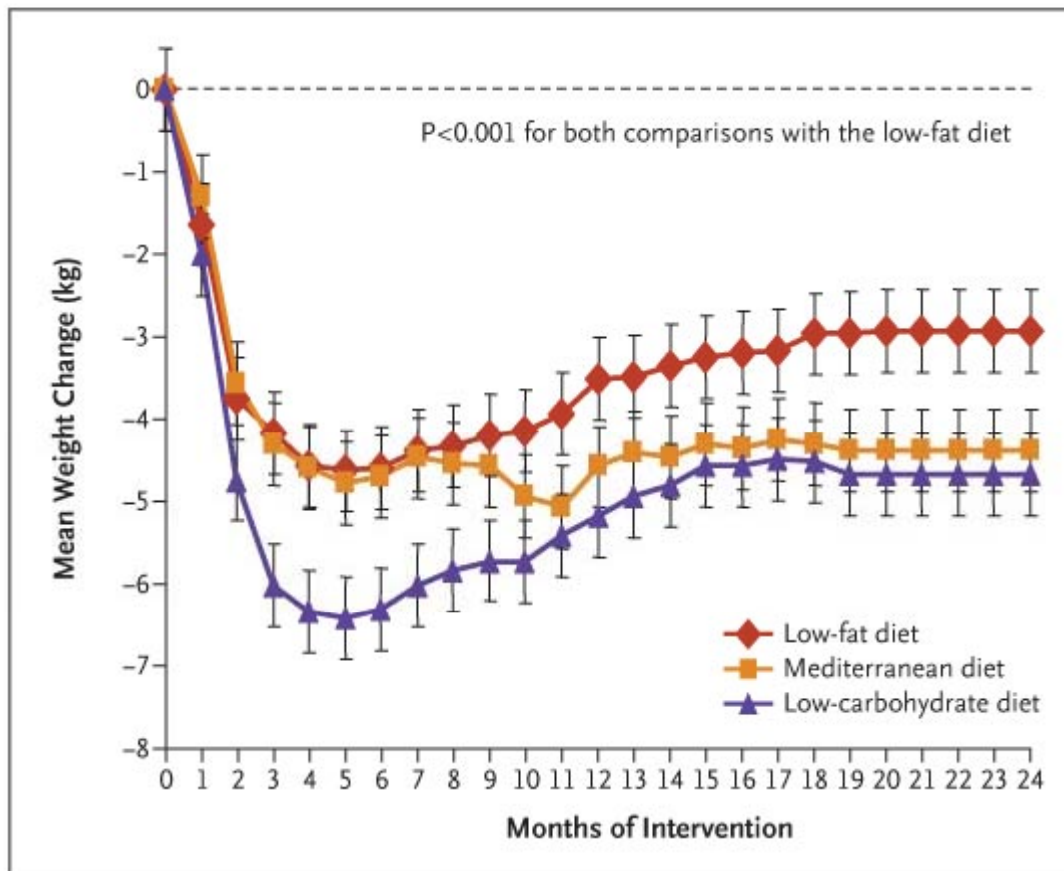
40



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

低GI食のダイエット効果

DIRECT研究（イスラエル・ディモナのコホート研究）

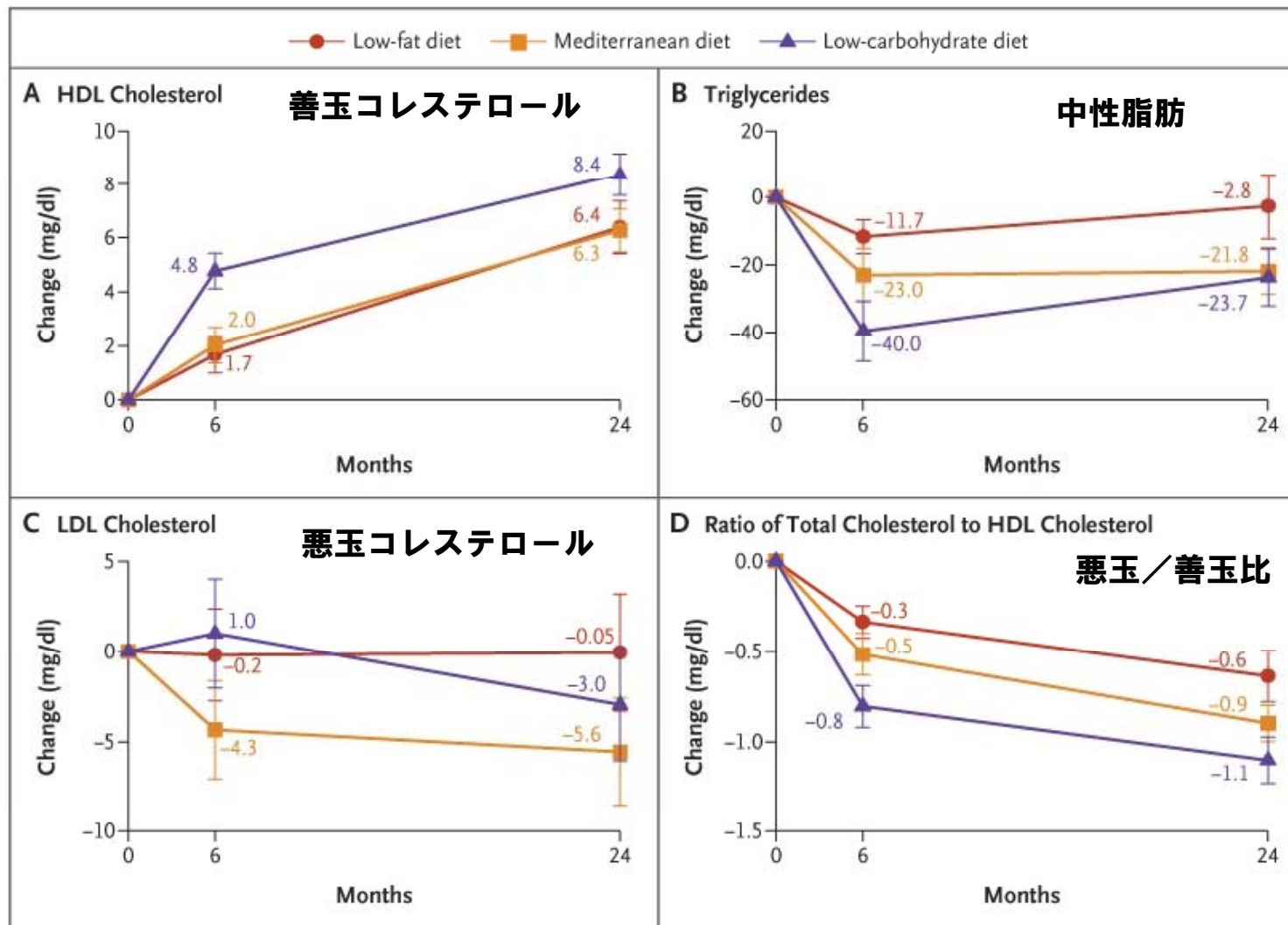


- ◆ 低脂肪食： 総カロリーの30%脂肪
女性1500Kcal, 男性1800Kcal
- 地中海食： 総カロリーの35%脂肪
オリーブオイル
女性1500Kcal, 男性1800Kcal
- ▲ 低GI食： 炭水化物摂取制限 20g
それ以外、カロリーなど制限せず
(アトキンス・ダイエット)



Shai I, et al. Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet
N Engl J Med 359: 229-241, 2008

低G I 食の脂質への効果



Shai I, et al. Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet
N Engl J Med 359: 229-241, 2008



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

ポテトのG I 値を下げる方法



低G I ポテトサラダの作り方

ゆでたポテトは冷蔵庫で1晩寝かす

→ でんぷんが安定化する

ビネガーとオリーブオイルで味付け

たっぷりの野菜（繊維）といっしょに

→ α -グルコシダーゼ働けなくなる



これでG I 値を50以下にできる



バナナ・ダイエットの真実とウソ



バナナは長時間血糖値を保つ
効果がある → ホント



バナナは食物繊維に富み腹持ちがいい
→ ホント



バナナを食べれば、他に何を食べてもやせられる
→ ウソ



結局、バナナを食べて他の食事をガマンしなければやせられない
しかし、ティーズ・フードとしては非常に有用な特性を持つ



ティーズ・フード (tease food)

一郎ちゃん、今おやつを食べると晩御飯が入らなくなるわよ。
ダメッ、そんなもの食べて、体に悪いわよ。キーッ！

→ 子供はストレスと過食でムクムク肥満児として育つ

一郎ちゃん、今おやつを食べると晩御飯を食べ過ぎずにすむわよ。
だから、おやつを食べてもいいのよ。おイモの-snackを少しね。今、お茶をいれてあげるね。

→ 子供は心身ともにスクスク健康に育つ

※ティーズ・フードは米国CR協会が推奨するカロリー制限に有効な方法である。



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

たべたいならたべなさい



**ダイエットという牢獄刑を
自分に科してはいけません。
必ず失敗（リバウンド）します。**

提案：おイモのマーケティング戦略



**おイモのティーズ・フードとしての価値を検証する臨床試験
（「いもっ娘」にもできる自主研究）**



学術レベル：HP・論文を通じての試験結果の公表



マスコミレベル：新聞・TVを通じての宣伝・公表



**ティーズ・フードとしてのおイモの調理法
の紹介・普及活動（JA北海道などと協力）**



伝染るんです(コホート研究の例)



米国のフラミンガム研究

- 友人が肥満になると、将来肥満になるリスクが57%増加
- 兄弟姉妹間では40%の増加
- 配偶者間では37%の増加

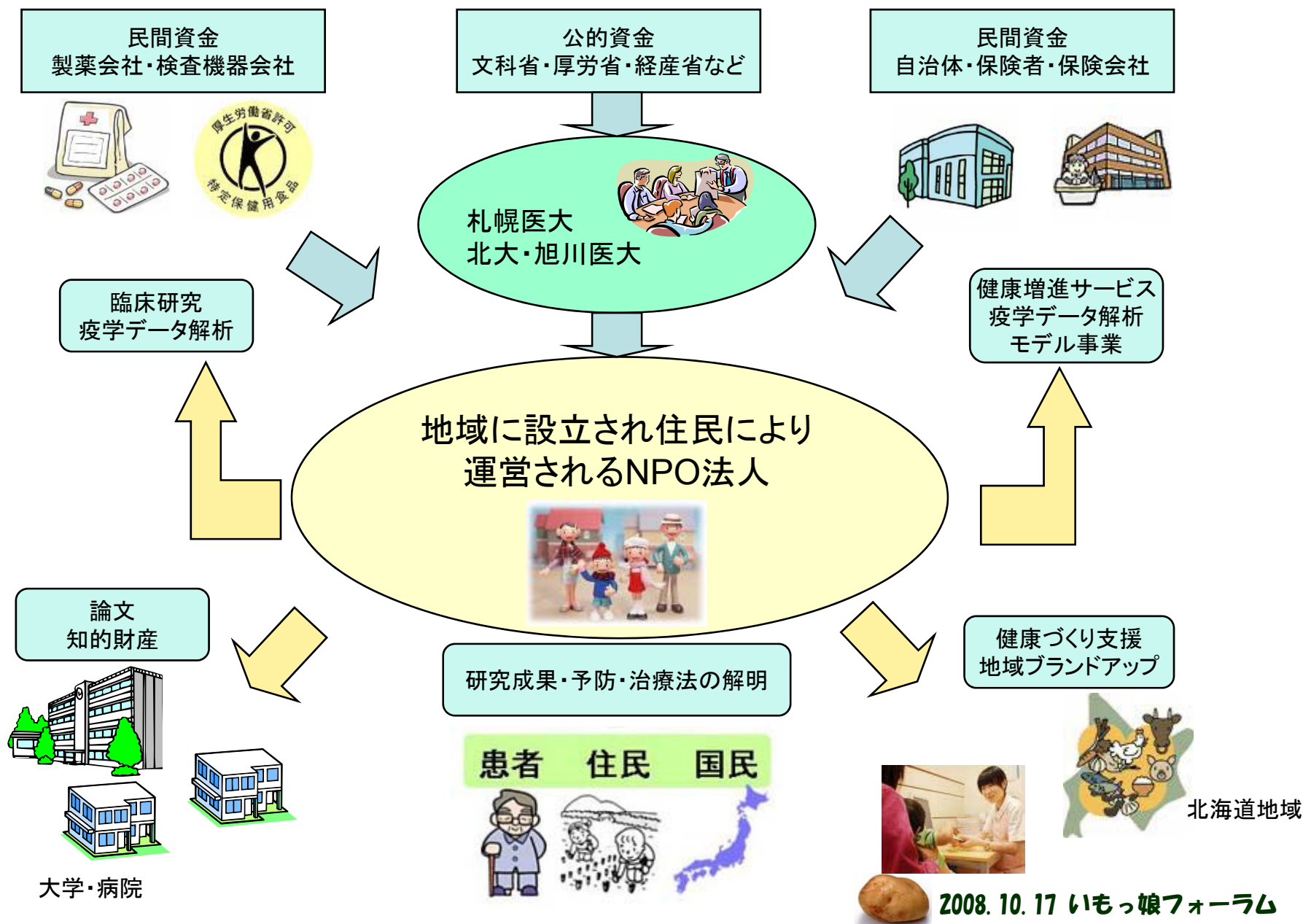
(N Engl J Med 357:380-390, 2007)

肥満は伝染するのかもしれない

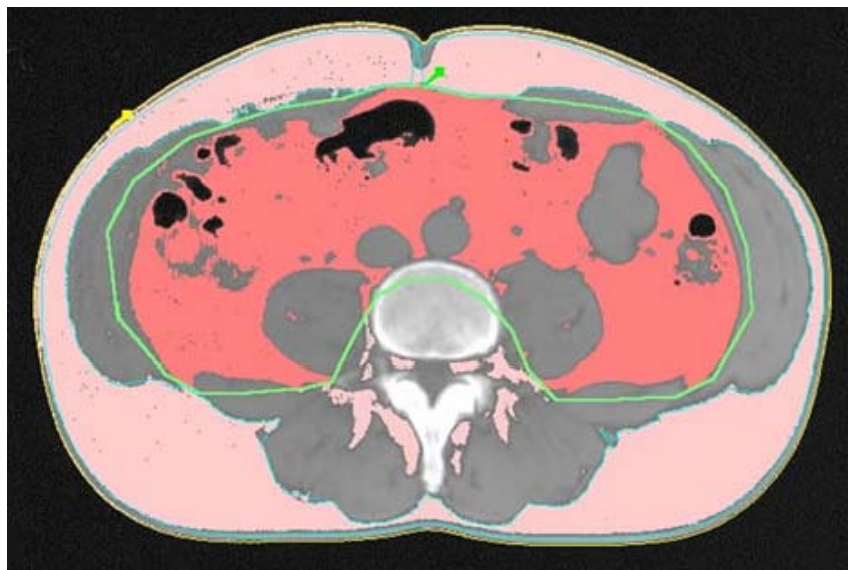
お互いに友人だと思っていると、肥満が171%増加する
友人・兄弟姉妹では、肥満が連鎖する確率は異性同士よりも同性の方が高い
肥満の連鎖には、地理的な距離より社会的な距離（友人関係・血縁関係）のほうが重要な役割を果たす



自立型で継続する研究事業を目指して：社会起業としての広域コホート



全対象住民の特定健診データを経時的に収集



検査項目

必須項目(全員に実施する)

質問項目	服薬歴・既往歴・喫煙・ 体重・運動・栄養・休養
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
理学的検査	身体診察
血圧	血圧測定
血液検査	TG,HDL,LDL,GOT,GPT, γGTP,FBSまたはHbA1c
検尿	尿糖・尿蛋白

詳細な健診の項目(医師が判断*)

心電図検査

眼底検査

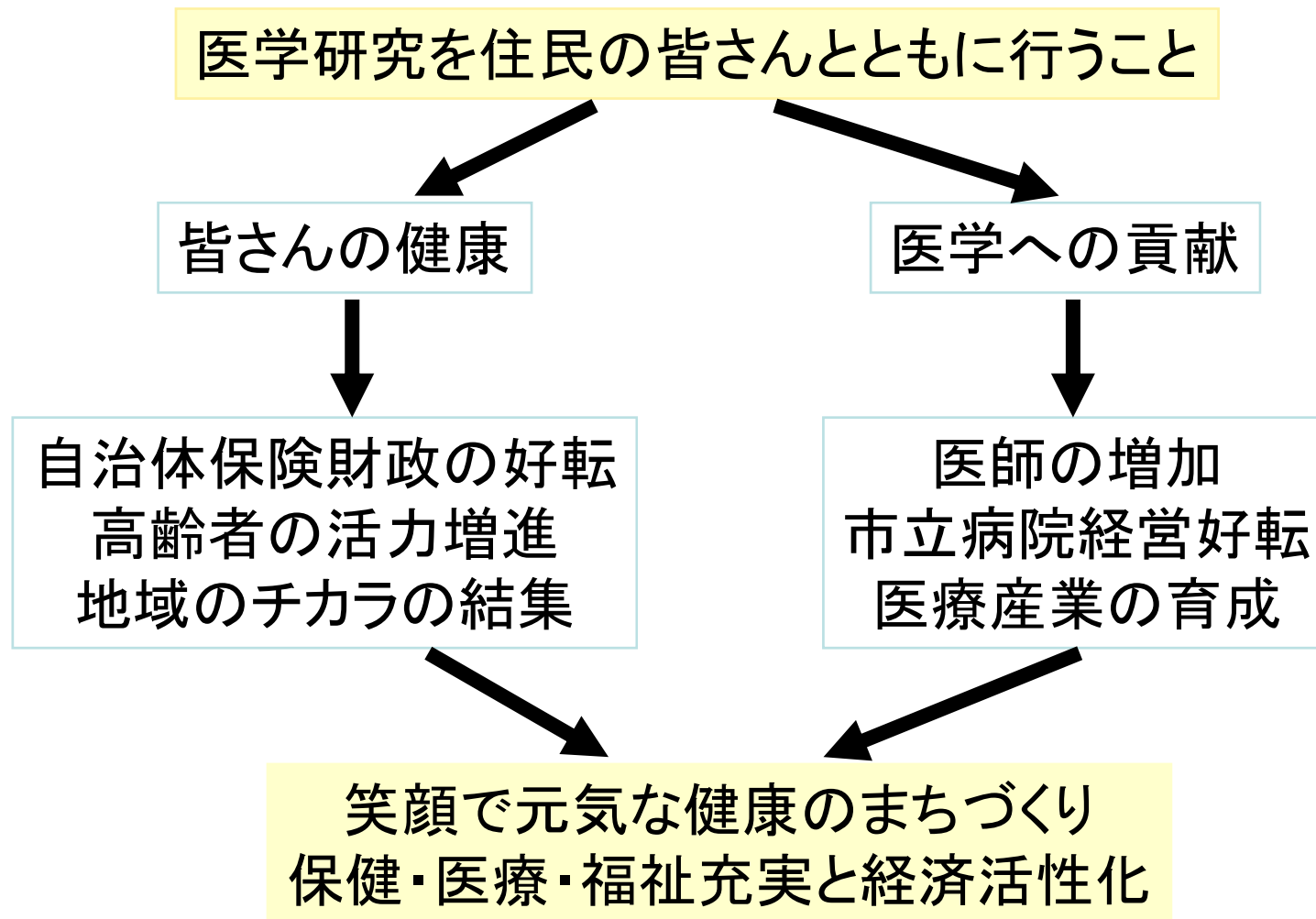
貧血検査:RBC,Hb,Ht

*一定の基準を満たした上で



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

るもいコホートピアの目指すもの

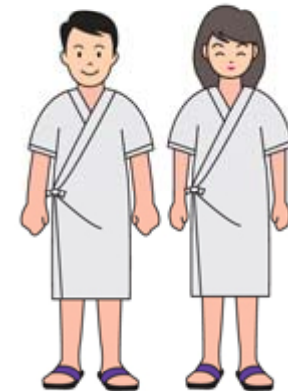


からだ探検はっけんフェア

前夜祭：11月14日（金）18：00～

フェア：11月15日（土）9：00～15：00

場 所：留萌市中央公民館



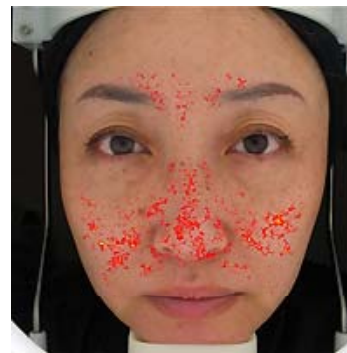
自分のからだを発見してみませんか？

この日、11月14日（イイトシ）はアンチエイジングの日、世界糖尿病デーです。

講 演 宮田満氏（日経BP社医療局主任編集委員）「バイオと皆さんが創る健康」、他



Robo Skin Analyzer
CS50



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム

るもいコホートピアのHPみてね

コホートピア

検索



2008. 10. 17 いもっ娘フォーラム