

血管がぐんぐん若返る!!
豆乳オリーブオイル

小山浩子・著
池谷敏郎・監修

集英社インターナショナル ウェブ立ち読み

第二章

対談

池谷敏郎

×

小山浩子

豆乳オリブオイルで
病気を防ごう！
長生きしたければ
この調味料を食べなさい！

循環器系のスペシャリストである池谷敏郎先生と
食と健康の関係を見つめる小山浩子先生が
健康寿命をのばして、いつまでも若々しく元気に
過ごすにはどうしたらよいか、じっくりと語り合います。



現代人の敵！
こんな病気を
防ぎます！

【生活習慣病】

毎日の生活習慣との関連性が強い高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などで、動脈硬化の原因となる病的状態。

【高血圧】

血圧値が高い状態。外来で140/90mmHg以上を高血圧と診断する。家庭では135/85mmHg以上であれば高血圧と考えてよい。

【脂質異常症】

血中の脂肪成分が異常値になっている状態。LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪の増加、あるいはHDL(善玉)コレステロールの減少をさす。

【糖尿病】

血糖値が異常高値となる状態。早朝空腹時や食後(随時)の血糖値、並びに約2ヶ月間の血糖値の平均を表す指標：HbA1cの異常値などから診断される。

【肥満】

肥満指数(BMI値)が25以上を肥満と診断する。特に生活習慣病では、内臓に脂肪が蓄積する肥満が主である。

【動脈硬化】

血管壁にコレステロールなどが蓄積してコブが生じ、血管壁が厚く硬くなる。血管は弾力性を失って血流が悪くなったり、もろくなった壁が破れて出血したりする。

【心筋梗塞】

心臓の冠動脈に動脈硬化が進むと、やがて血管が詰まる。するとその先の組織に酸素と栄養が送られず心筋が壊死する。

【脳卒中】

脳の血管が詰まったり、破れて出血したりして起こる病気。詰まるタイプが脳梗塞、破れるタイプが脳出血やくも膜下出血。

池谷敏郎●いけたに としろう

東京医科大学医学部卒業。医療法人池谷医院 理事長兼院長。わかりやすい解説に定評があり、血管、心臓などの循環器系のスペシャリストとして多くのメディアに出演している。

小山浩子●こやま ひろこ

管理栄養士・料理家。牛乳、豆乳、オリーブオイルや亜麻仁油など健康食材を使用したレシピ開発や、講演、雑誌やテレビなどを通じて、栄養や健康に関する情報を発信している。

〈〈〈 血管が切れる病気 〉〉〉

高血圧や糖尿病、そして脂質異常症などにより動脈硬化が進行すると、血管壁の一部がもろくなります。もろくなった動脈壁は内圧に負けて膨らんだり、裂けて出血したりすることがあります。出血によって周囲の組織が損傷されたり、大量出血になると突然死の原因になります。

のうしゅつけつ 脳出血

脳内の血管が切れ、脳の中で出血した状態。意識障害、運動麻痺、感覚障害などの症状が現れます。重い場合は死に至る怖い病気。

きょうふだいどうみゃくりゅう 胸部大動脈瘤

胸の太い動脈壁がもろくなり、内圧に負けて外に向かって膨らみ、コブを形成したもの。血管が破裂すると命の危険が高くなります。

どうにようびょうせいもうまくしょう 糖尿病性網膜症

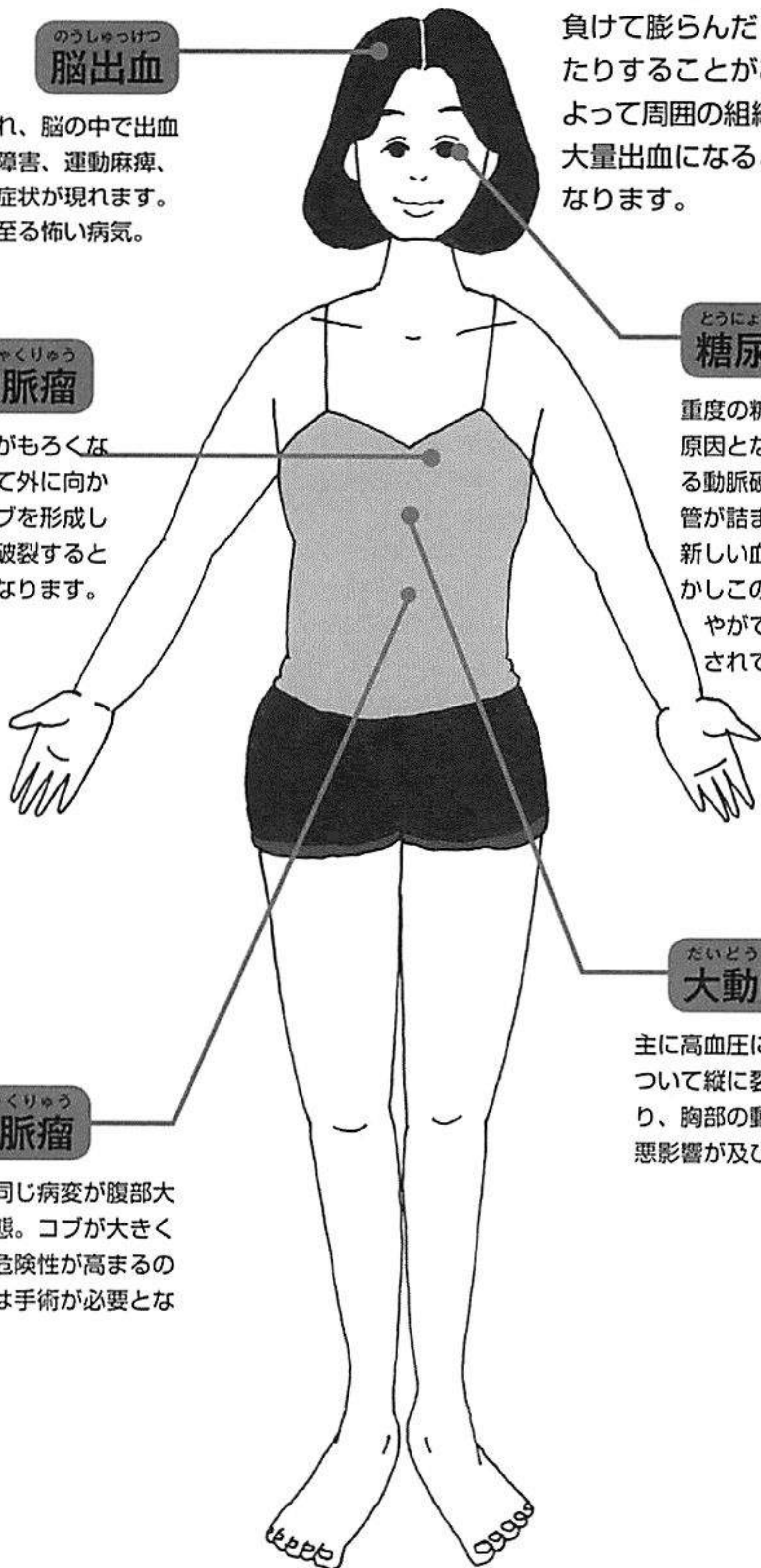
重度の糖尿病患者が失明する原因となります。糖尿病による動脈硬化が原因で網膜の血管が詰まると、その周囲には新しい血管が生まれます。しかしこの血管はもろいので、やがて出血して網膜が損傷されてしまいます。

だいどうみゃくかいり 大動脈解離

主に高血圧により大きな動脈が傷ついて縦に裂ける病気。激痛があり、胸部の動脈に起こると心臓に悪影響が及び、死に至る危険も。

ふくふだいどうみゃくりゅう 腹部大動脈瘤

胸部大動脈瘤と同じ病変が腹部大動脈に生じた状態。コブが大きくなると破裂する危険性が高まるので、その場合には手術が必要となります。



〈〈〈 血管が詰まる病気 〉〉〉

のうけっかんせいになちしょう 脳血管性認知症

広範囲の脳梗塞のみならず、自覚症状のない小さな脳梗塞でも、それが繰り返されることで認知症を引き起こします。

のうこうそく 脳梗塞

脳の血管が詰まることで脳の組織が酸素不足、栄養不足になって壊死してしまう病気。くも膜下出血、脳出血をまとめて、脳卒中と呼ぶこともあります。

じんこうかしょう 腎硬化症

腎臓の動脈が詰まることで、腎臓の機能が衰える病気。

きゅうせいどうみやくへいそくしょう 急性動脈閉塞症

腕や太ももの動脈に血栓が詰まることで起こります。最悪のケースでは腕や脚の切断に至ることもあります。

へいそくせいどうみやくこうかしょう 閉塞性動脈硬化症

脚の血管が詰まり、脚の先まで酸素や栄養が運ばれなくなって、痛みやしびれが起こり、歩くことができなくなってしまいます。

動脈硬化によって血管の内壁にはコブ(プラーク)が生じます。コブが大きくなると血流が阻害されてその先の組織がダメージを受けますが、コブに傷がつくとそこには血栓が生じて血管を詰まらせてしまいます。血管が詰まることにより、臓器は正常に機能しなくなります。

はいけっせんそくせんしょう 肺血栓塞栓症

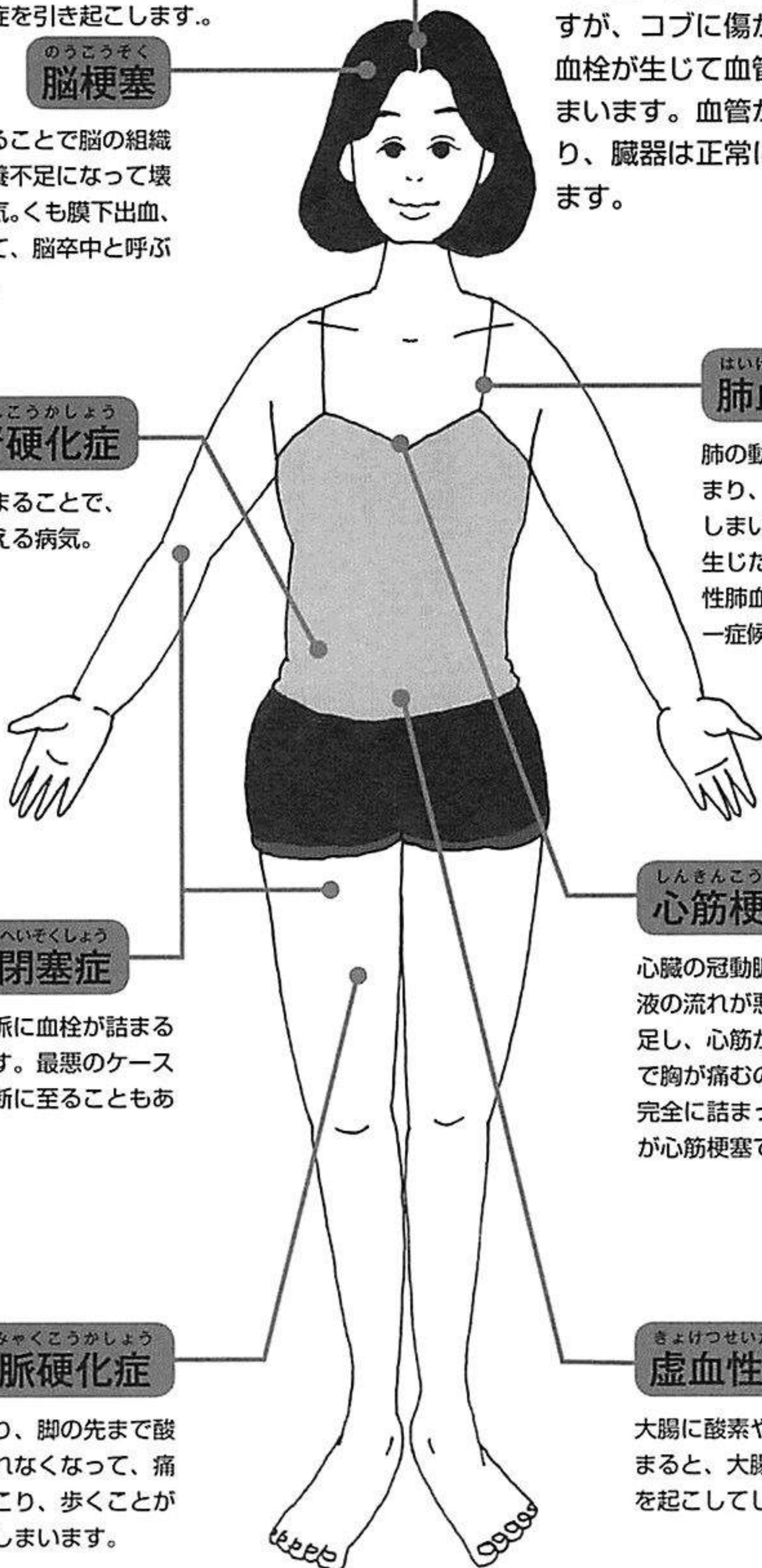
肺の動脈が血栓によって詰まり、肺の組織が壊死してしまいます。下肢の静脈で生じた血栓が原因となる急性肺血栓塞栓症はエコノミー症候群といわれています。

しんきんこうそく きょうしんしょう 心筋梗塞・狭心症

心臓の冠動脈が狭くなることで血液の流れが悪くなり、血流量が不足し、心筋が酸素不足になることで胸が痛むのが狭心症。冠動脈が完全に詰まって心筋が壊死するのが心筋梗塞です。

きょけつせいだいちょうえん 虚血性大腸炎

大腸に酸素や栄養を運ぶ動脈が詰まると、大腸粘膜が虚血して炎症を起こしてしまいます。



突然死が増えているのはなぜ？

小山浩子先生(以下小山) 最近、「突然死」という言葉をよく聞きます。今まで元気だったのに、突然亡くなってしまうなんて恐ろしいですね。

突然死とはどういう状況をいいますか？

池谷敏郎先生(以下池谷) 突然死というのは、予期せぬ病気を発症してから24時間以内に亡くなることをいいます。

突然死の原因の約6割は心臓疾患です。たとえば急性心筋梗塞や不整脈などですね。そのほかの2割ほどが脳血管疾患やその他の血管の疾患です。さらに、大動脈が裂ける大動脈解離、風船のように膨らむ大動脈瘤の破裂なども原因となるので、突然死の8割から9割は血管の事故、つまり血管力の低下が引き起こすと考えられます。

小山 8〜9割の死因が血管に関わるのですか？

そんなに多いなんて、現代人の血管はどんな状態になっているのでしょうか？

池谷 「人間は血管とともに老いる」という、ウィリアム・オスラー(注・184

9、1919年。カナダ生まれの医学者、内科医。医療や人生に関する名言が多くのこされている）の有名な言葉があるのですが、血管の老化が人間の老化につながるということを言っているわけです。

老化は生理的なものだから避けられないことなのですが、不規則なライフスタイル、乱れた食生活や運動不足が老化を早めてしまうのです。特に、食生活ですね。本来、生理的に老いていくはずの血管の状態や動脈硬化の進行を、早めるような食生活をしている人が非常に多くなっている。

小山 食が急速に欧米化したせいですね。

どちらかというと飽和脂肪酸が多い食生活といえます。

池谷 ええ、食が欧米化すると、動物性脂肪を主体とした飽和脂肪酸サラダ油などのn-6系（オメガ6系）脂肪酸の摂取量が多くなり、逆に、魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）などのn-3系（オメガ3系）脂肪酸の摂取量は少なくなりますね。このような脂肪酸のバランスの乱れが、動脈硬化の進行と深く関わっていると考えられているのです。

脂肪酸には、陸上動物の脂肪や、やし油など常温では固体になる飽和脂肪酸と、水中に棲む動物の脂肪や、多くの植物系の油など常温では液体になる不飽和脂肪

酸があります。

不飽和脂肪酸は、オレイン酸を含むオリーブオイルなどの一価不飽和脂肪酸と、多価不飽和脂肪酸に分けられます。

さらに多価不飽和脂肪酸には、 $n-3$ 系脂肪酸と $n-6$ 系脂肪酸があります。 $n-3$ 系には、EPAやDHA（ドコサヘキサエン酸）など魚の油や、亜麻仁油、えごま油、しそ油などがあります。

$n-6$ 系の油とは、リノール酸を含むサラダ油やコーン油、紅花油などです。

小山 池谷先生は、よくアラキドン酸との関係をおっしゃっていますが。

池谷 アラキドン酸は必須脂肪酸であり、私たちが生きていくために必要な脂のひとつですが、その摂りすぎが問題となっています。実は、アラキドン酸が過剰になると、体内で「炎症」が起こりやすくなるんです。「炎症」とは擦り傷などがじくじくして赤くなるような状態を指しますが、動脈硬化は動脈の「炎症」によって生じるんです。そして、この好ましくない状況にブレーキをかけてくれるのが、同じく必須脂肪酸であるEPAなんですね。

小山 アラキドン酸についてももう少し詳しく教えていただけますか？

池谷 アラキドン酸は肉、魚、卵などの動物性脂肪に多く含まれています。体

内で過剰に摂取したn-6系の植物油であるリノール酸からも合成されるんです。n-6系の油は、家庭料理にも、市販の惣菜や外食、スナック菓子などでよく使われているので、欧米化の進んだ現代の食卓では、摂りすぎてしまうことが多いのです。だから当然アラキドン酸も多くなっています。

アラキドン酸が多くなるとどうなるか、たとえば白血球の細胞膜で考えてみましょう。細胞膜は脂質でできているのですが、そこをEPAとアラキドン酸が椅子取りゲームのように取り合っていると考えてください。この椅子取りゲームでアラキドン酸が優位になると、白血球は炎症やアレルギーを引き起こしやすくなるのです。一方、EPAが多くなるとそれを予防、抑制するような方向に働いてくれます。人間の体の炎症とか、アレルギーとか、そういったものは、脂のバランスで決められているといってもいいでしょう。

オリーブオイルはEPAの良きパートナー

小山 なるほど。n-6系脂肪酸を減らして、n-3系脂肪酸を多く摂ったほうがいいといわれる理由はそこにあったのですね。

小山 今回はオリーブオイルと豆乳を合わせた新調味料を考えたのですが、オリーブオイルは、酸化しにくく、熱に強いのが特徴の油です。

池谷 オリーブオイルはEPAの良きパートナーなんですよ。パートナーというのは、欠点を補ってくれる関係

ですよね。EPAの欠点は、熱に弱いこと。これは、n-3

系の油の特徴で、亜麻仁油やえごま油などにも共通しています。熱に弱いということは、調理に使えないわけですね。揚げ物や炒め物など、熱を使った調理に使えませんから、そんなときには、サラダ油を使っていたわけです。

つまり、n-6系の油がパートナーとしてがんばってきた

ただ、それが動脈硬化など血管によくないことがわかってきたのです。そこで良きパートナーとして新たに注目されているのがn-9系のオリーブオイルなんです。つまり、調理にはリノール酸を多く含むサラダ油ではなく、オレイン酸を多く含むオリーブオイルを使う。これが僕の推奨する油の使い方なのです。

小山 最近、揚げ物は高温に強い米油を使う方も増えているようですが、どう



ですか？

池谷 米油は、リノール酸が主体なのですが、抗酸化物質がたくさん入っているので、酸化を抑える力が強いというメリットがリノール酸のデメリットをカバーしてくれることがわかり、話題になっていくんです。

小山 確かに、米油を使うと天ぷらなども、あっさり軽くいただけるので人気があるみたいですね。



突然死の原因の8～9割は血管力の低下が引き起こしています。

池谷 以前、イタリアンレストランで食事をした後、血液検査をしたことがあったのです。イタリアンならオリーブオイルを使っているから大丈夫と思っていたのですが、結果はアラキドン酸の数値が増えていたのです。つまりn-6系の油を摂っていたことになる…。イタリアンレストランでも、サラダやパンにはオイルはオリーブオイルを使っている、厨房で揚げ物や炒め物などに使うのは、リノール酸を含む、

サラダ油やコーン油などの可能性があるのかな、と思ったことがありました。外食では、そこまでは見えませんからね。

血管力のある人はいつまでも若くてキレイ！

小山 血管力の衰えが招く病気にはどんなものがあるのですか？

池谷 死因別から見ると心筋梗塞、狭心症が多いです。血管の事故や動脈硬化による病気ですね。

それから脳卒中などの脳血管疾患です。

小山 ほとんど死に至る病気ですね。

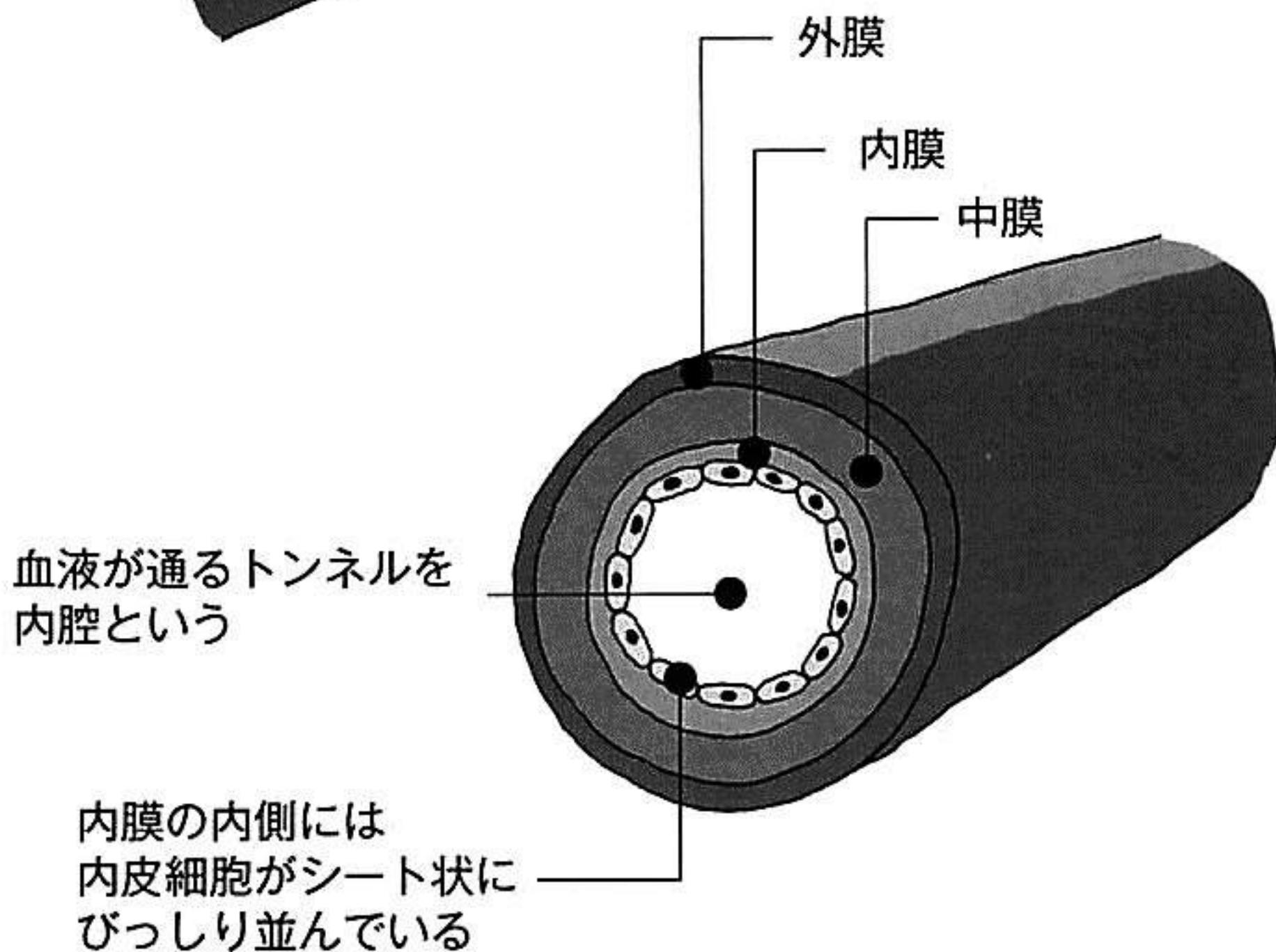
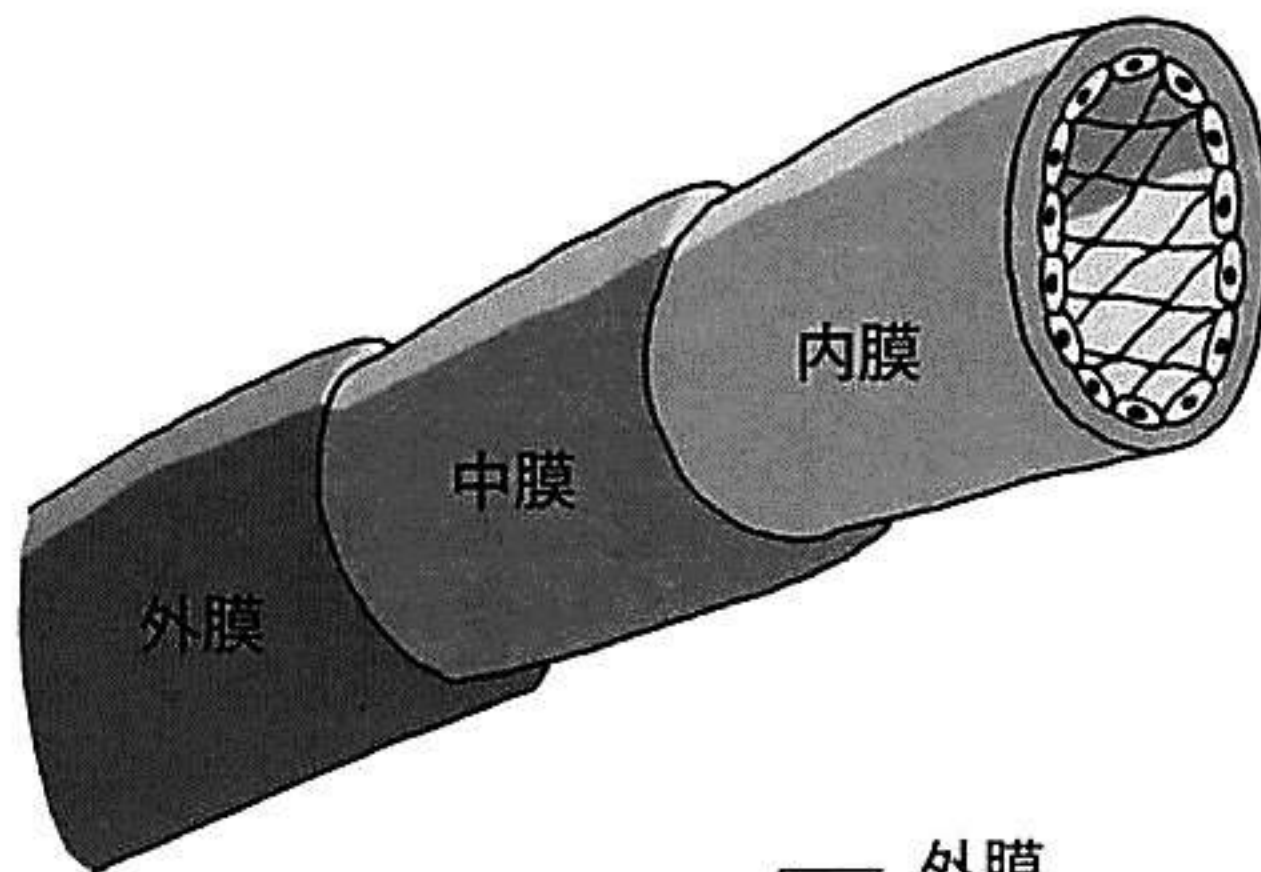
池谷 解離性大動脈瘤や動脈瘤も多く見られる病気です。

小山 健康な血管とはどんな血管なのですか？

池谷 ①血管全体がしなやかであること ②血管の内皮細胞がなめらかであること ③血液がスムーズに循環していること この条件を満たした血管が健康で若々しい血管といえると思います。

血管は外膜、中膜、内膜の3層構造になっています。なかでも特に重要なのは、

血管は3層構造でできている



血管は3層構造でできている1本のホースのようになっています。外膜は外部か

内膜の内側の内皮細胞の状態なのです。血管の病気は、内皮細胞のある血管内皮がなんらかの要因により傷つけられることで起こります。その結果、血管の内側にはコブが生じ、血管壁が厚く硬くなつて内腔が狭くなります。さらに、このコブは傷つきやすく、それが原因で血管内に血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。

血管の内皮細胞を傷つける原因は、生理的な老化のほかには高血圧、高血糖、脂質異常、さらに喫煙やストレスなどです。

小山 これらは生活習慣を変えることで予防できることばかりですね。

池谷 そうなのですよ。いわゆる生活習慣病、ないしは「悪しき生活習慣」ですから。小山先生は、食事の面からの指導をしていらっしゃると思いますが、具体的にはどんな指導をしているのですか？

小山 タンパク質と脂肪の摂り方が大事ですよ。それから減塩。

池谷 そうですね。戦後、脳卒中のなかでも脳出血がすごく多かった時代がありました。脳卒中のなかで、血管が詰まるのは脳梗塞、破れて出血するのが脳出血やくも膜下出血なのですが、特に脳出血が多かったのです。戦後の時代を振り返ると、塩分過剰による高血圧やタンパク質不足による血管壁のもろさが大きな要

因だったのではないかと考えられます。

小山 戦前、そして戦後すぐの時代は、相当な塩分を摂っていたでしょう。おそらく1日20グラム以上は摂っていたのではないでしょう。

池谷 それに加えてタンパク質不足。血管の壁もタンパク質できていますから、血管を作るには、材料としてのタンパク質をしつかり摂ることも非常に大事。油の摂り方も大事なのですが、いい材料がないと作れませんから。

小山 現代はアミノ酸スコアの高いタンパク質を意識したいですね。

池谷 魚中心の和食は、とても理にかなっていると思いますね。

塩分のことですが、実は、塩分を摂りすぎて高血圧になる人って、高血圧の人の3割くらいしかいないですよ。塩分を摂ったからといって、必ずしも血圧が上がるわけではないのです。でも、血圧の上昇と関係なく塩分そのものが、直接血管の動脈硬化を進めてしまうこともわかってきたのです。

小山 だからこそ、減塩はとても大切なのです。

池谷 塩分が酸化ストレスを与えたり、血管を硬くしてしまふ。だから血圧の高くない人でも減塩は必要になります。

小山 若いうちから減塩を習慣づけるべきですね。

そういう意味では、豆乳とオリーブオイルを組み合わせるのは、とてもいいことだと思います。

池谷 非常にいいですね。

小山 トランス脂肪酸の心配はないし、大豆タンパクも摂取できます。

大豆タンパクのアミノ酸スコアは、100点ともいわれているのですよ。必須アミノ酸の含有量のバランスも非常によいですし。

タンパク質を大豆から摂るというのは、とてもいいことだと思います。タンパク質をお肉で摂ろうとすると、飽和脂肪酸もいっしょについてきてしまいます。

池谷 血管の健康や生活習慣病という面から考えると、肉だと摂りたくないものまで入ってきてしまう。

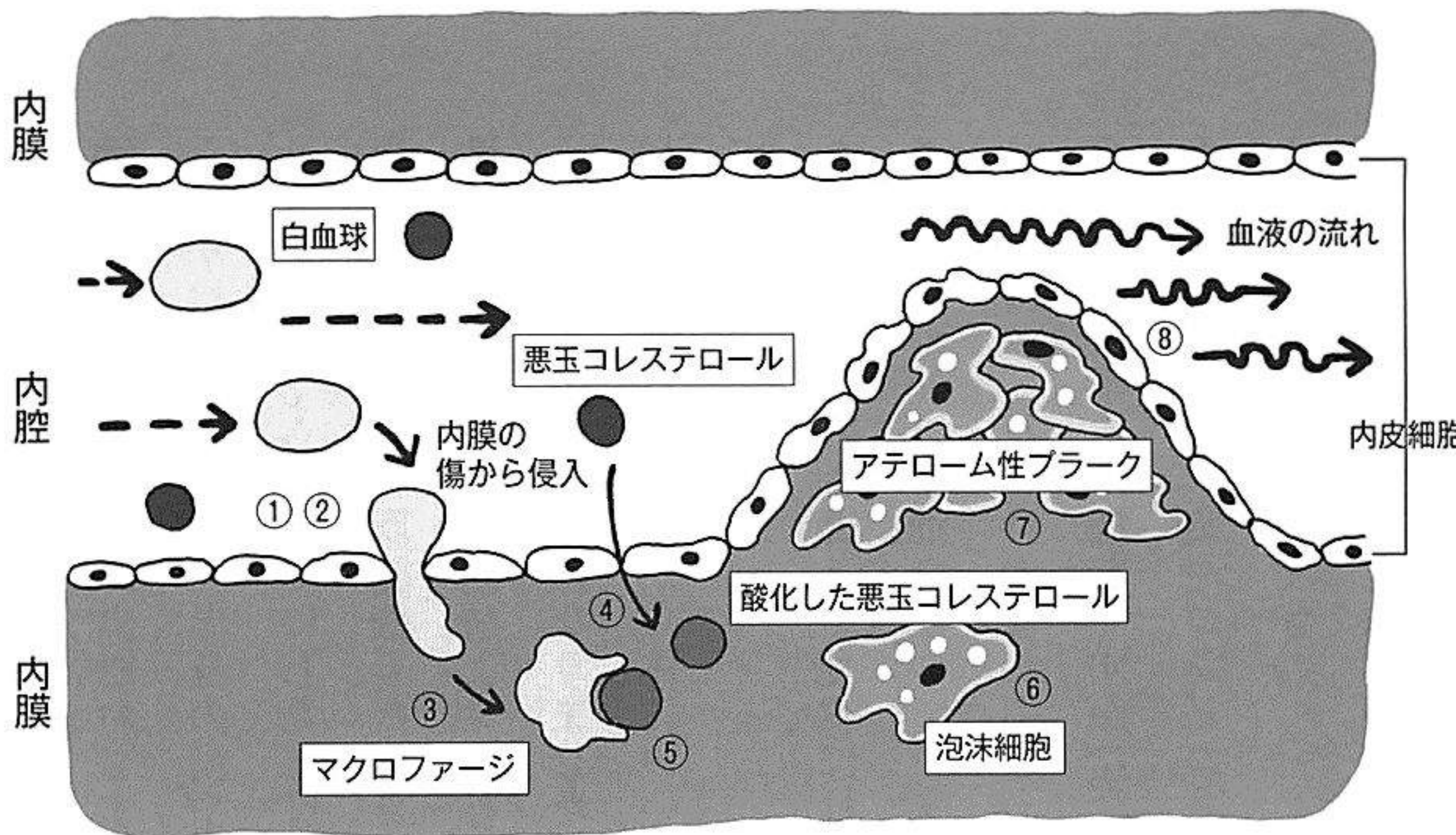
また、腸内環境ということを見ると大豆のほうが優れています。

小山 そうなのです、大豆オリゴ糖や食物繊維が便秘の改善に働きかけ、腸内環境を整えてくれますし。

池谷 日本女性の場合、赤身の肉を毎日80グラム以上摂り続けると結腸ガンのリスクが高くなるというデータがあります。

小山 最近では女性でもお肉をがつつり食べる方も多いですが、毎日たくさん食べ

動脈硬化はこうしてできる



① 高血圧、高血糖、高コレステロールなどにより、内膜の壁に並ぶ内皮細胞が傷つく

② 傷ついた部分に白血球がくっついて、細胞のすき間から内膜の中に侵入する

③ 白血球は内膜の中で、老廃物を食べて処理する細胞(マクロファージ)になる

④ 血液中に過剰な悪玉コレステロールがあると、
内膜の傷から侵入して、それが活性酸素により酸化する

⑤ ③のマクロファージは、④の酸化した悪玉コレステロールを異物とみなして捕食する

⑥ ⑤のマクロファージは、内部に脂をため込んだ^{ほうまつ}泡沫細胞

⑦ 血管の壁に⑥の泡沫細胞がたくさん蓄積して、
お粥状の脂を含んだコブ(アテローム性プラーク)ができる

⑧ コブの部分は血管の壁が厚くなり、しなやかさを失い、硬くなる。
血液の通り道は狭くなる

るのはリスクな面がありますね。女性のほうが危険なんでしょうか？

池谷 女性には有意差が出たのですが、男性では、傾向はあったけれど有意にはなかったそうです。赤身の肉や加工肉はガンのリスクがあるので、1週間に500グラムくらいまでにしたほうがよいといわれています。

小山 お肉は飽和脂肪酸もたくさん含みますね。

池谷 でも、飽和脂肪酸よりもむしろn-6系の摂りすぎのほうがよくないというデータが先日発表になりました。

植物性のサラダ油だから体にいいと単純に考えて使いすぎるのは危険だといわれています。

たとえば、お好み焼きを食べに行っても、バーベキューに行っても、すごくたくさん量のサラダ油を使っていますよ。お好み焼き屋へ行くときは、オリーブオイルを持って行こうかなって思っちゃいますね。

小山 マイボトル持参ですか(笑)。お好み焼きってマヨネーズもすごくたくさんかけますしね。外食やコンビニ食って、自分ではコントロールしにくい部分ですから、気をつけたいですね。

最近の若い人たちの食生活って、ちょっと心配です。栄養バランス以前の問題で

はないでしょうか。食べるものも、食べ方も、もつといろいろと意識してほしい。健康な体はすべて、食べたものからしか作られないのですから。

豆乳オリーブオイルで健康になろう

池谷 コンビニのサラダのコーナーで豆乳オリーブオイルを販売したらどうですか？ 小さな容器に入れて。

小山 いいですね、コンビニで選ぶときに、豆乳オリーブオイルがあれば、コンビニサラダもぐんと美味しく、ヘルシーになりますね。

池谷 豆乳オリーブオイルを製品化したらいいですよ。

最近のコンビニは、美味しいものを置くというふうに変わってきたところもあるけれど、健康にいいものを置くという意識がまだまだですね。

小山 そうですね、お昼どきもレジに行列ができていて、若い人の8割くらいは昼食をコンビニで買って食べているのではないのでしょうか。

コンビニ食でもうひとつ心配なのは塩分が多いこと。

池谷 お弁当とか、ただでさえ味つけが濃くて、塩分が多いのに、それに付属の

しょうゆをかけたら、1食で15グラム級です。

小山 目標とする1食2〜3グラムには収まりきらない。プラス2g、それに野菜スープやカップ味噌汁をつけたら大変なことになりますね。

池谷 僕はお昼ごはんをコンビニで買うことが多いのですが、弁当売り場には行きません。まず、サラダのコーナーへ行ってメインのサラダを選んで、上にのせる肉やゆで卵などをいっしょに買います。

小山 お昼に糖質は食べないのですか？

池谷 その日の運動量や、夜の食事の予定によっては、おにぎりやパンを追加することもあります。夜は会食でたくさん食べるとか、そういうときはサラダにタンパク質を補う程度にしたり、野菜ジュースやスープをプラスします。結果的にゆるゆる糖質制限になっているのかな。

小山 1日のトータルで考えるのですね。

池谷 そうです。夜の食事を考えて、朝と昼をコントロールしています。夜にみんなで食べるときに、自分だけ食べなかったり、残したりするのがいやなのです。



みんな楽しんで食事したいから。

糖質を半分にしたら1ヶ月で4kg減！

小山 30代で太ってしまったというのは？ 糖質の多い食事でしたか？

池谷 あのところはとにかくたくさん食べてましたね。旅館の朝ごはんも夕ごはんも、みために、おかずもいっぱい、ご飯も必ずおかわりしてましたし。

糖質をそれまでの50パーセントくらいに抑えるようにしたら、最初の1ヶ月で4kgくらいやせました。

小山 糖質制限をすると最初はグッとやせますよね。

池谷 はい、最初にグッとやせたあとは、儉約遺伝子が働いて体が少ないエネルギーで生きていけるようになるのです。低燃費に切り替わるわけです。ダイエットしていると体重の減らなくなる停滞期がありますが、それは儉約遺伝子が働いて低燃費モードになったから。ここであきらめるとリバウンドしやすくなってしまうです。



小山 そこを乗り切るとまたやせてきますよね。

池谷 だから、停滞期を認識することでダイエットが成功しやすくなります。

5、6年で10 kg近くやせて、62 kgまでいったのです。ずいぶんやせたなと思ってお風呂に入るとき、鏡を見たらやせたおじいちゃんが立ってた(笑)。

ぞっとしました(笑)。

若いときはやせればそれなりにスマートになったのに、40代になるとそういうわけにはいかなくなるのです。それで、若々しい体になるために、運動を始めて、炭水化物の量も増やしました。

小山 どんな運動をしたのですか？

池谷 筋トレと軽い有酸素運動です。今の体重は65 kg。日本人男性の平均よりも、脂肪が3 kgくらい少なく、筋肉が4 kgくらい多い状態です。

小山 ベストな感じですね。テレビで拝見しましたが、血管年齢もお若い。

池谷先生、血管年齢って若返るのですね、ちょっとびっくりしました。

血管年齢を若返らせることは可能です

池谷 血管は一度老化すると元に戻らないといわれていたのだけど、近年、若返ることがわかったのですよ。

血管年齢を測定するときに、指先で測りますよね。あれは何を見ているのかという、木でいうと花の咲く部分を見ているのです。人間の体には、大動脈があつて、太い血管があるでしょう。これが木の幹と太い枝です。そしてさらに先細りしながら枝に分かれていって指先や肌、心臓や脳の先のほうに至ります。この枝葉や花に相当するのが末梢血管です。幹の部分は年輪ができていくように、年齢や生き方が刻まれていきます。ここは一度老化してしまうと元に戻すのは難しい。よくたとえるのですが、血管力を若返らせるのは、桜の木の手入れとよく似ているのです。木が老化してきたからといって、がんばって栄養を与えても、幹の老化のスピードは抑えられたとしても、木自体が若返ることはないので。でも、葉を茂らせて花を咲かせることはできますよね。

小山 それが血管年齢が若返るということなのですね。なるほど、よくわかりました。木そのものが老化していても、花は咲く（笑）。いいですね。60歳、70歳になつても血管を若返らせることはできるのでしょいか。

池谷 70歳でも若い人に負けないような花が咲かせられます。樹齢百年を超える

京都の山科の桜の木のように。あきらめないことが大事ですね。

もちろん、なるべく若いうちから、こまめな有酸素運動と、ゆるやかな糖質制限を続けていくと、いつまでも若々しい血管と体を維持することができますよ。

小山 こまめな有酸素運動というのはなぜ必要なのですか？

池谷 へ末梢血管をしなやかに開くということです。末梢に花を咲かせるということは、つまり末梢血管をしなやかに開くことなのです。末梢血管が硬く収縮してしまうのが老化ですから、しなやかに開くということは血管年齢が若返ることになりますよね。

運動をすると筋肉からブラジキニンという物質が放出されます。この物質が血管の内皮に働いて、一酸化窒素（NO）を活性化します。それが血管を開かせて、血液の循環を促し、血管年齢を若返らせてくれます。さらに、食後に行なえば、血糖が運動に必要なエネルギーとして消費されるので、食後の高血糖の改善が期待できます。

末梢血管を開くゾンビ体操

小山 具体的にどんな運動がおすすめですか？

池谷 おすすめは〈ゾンビ体操〉。私が考案したゾンビ体操は、ゆるやかな有酸素運動なので、これをやるたびに一酸化窒素がたくさん出て、全身の血管が広がって、筋肉が熱を作って全身が温まってくる、いいことづくめの体操です。運動は緊張して行くと血管が収縮してしまうから、全身を脱力して、リラックスした状態で行うのがいいのです。運動すると交感神経が優位になるのですが、1分やったら30秒休みながら行うので、過剰な交感神経の緊張を抑えた運動といえるでしょう。つまり、末梢血管が開いて血圧が下がり、血管年齢が若返ります。

小山 ご自分でも、ゾンビ体操を毎日続けているのですね。

池谷 はい。時間のあるときにやっていますし、外来で診察中に患者さんに教えながらもやっています。僕は運動量の多い体育会系内科医なんですよ（笑）。

小山 運動は大事ですよ。でも、続けることは難しい。

池谷 そうなんです。いい体操はたくさんあるけれど、やらなくなってしまう。ゾンビ体操は簡単だし、短時間でいいから、誰にでも続けやすいと思います。

小山 ゾンビ体操で末梢血管を開かせるようにしたいです。大動脈とかへ働きかけるのはなかなかできないけれど、末梢血管へならアプローチしやすいのですね。

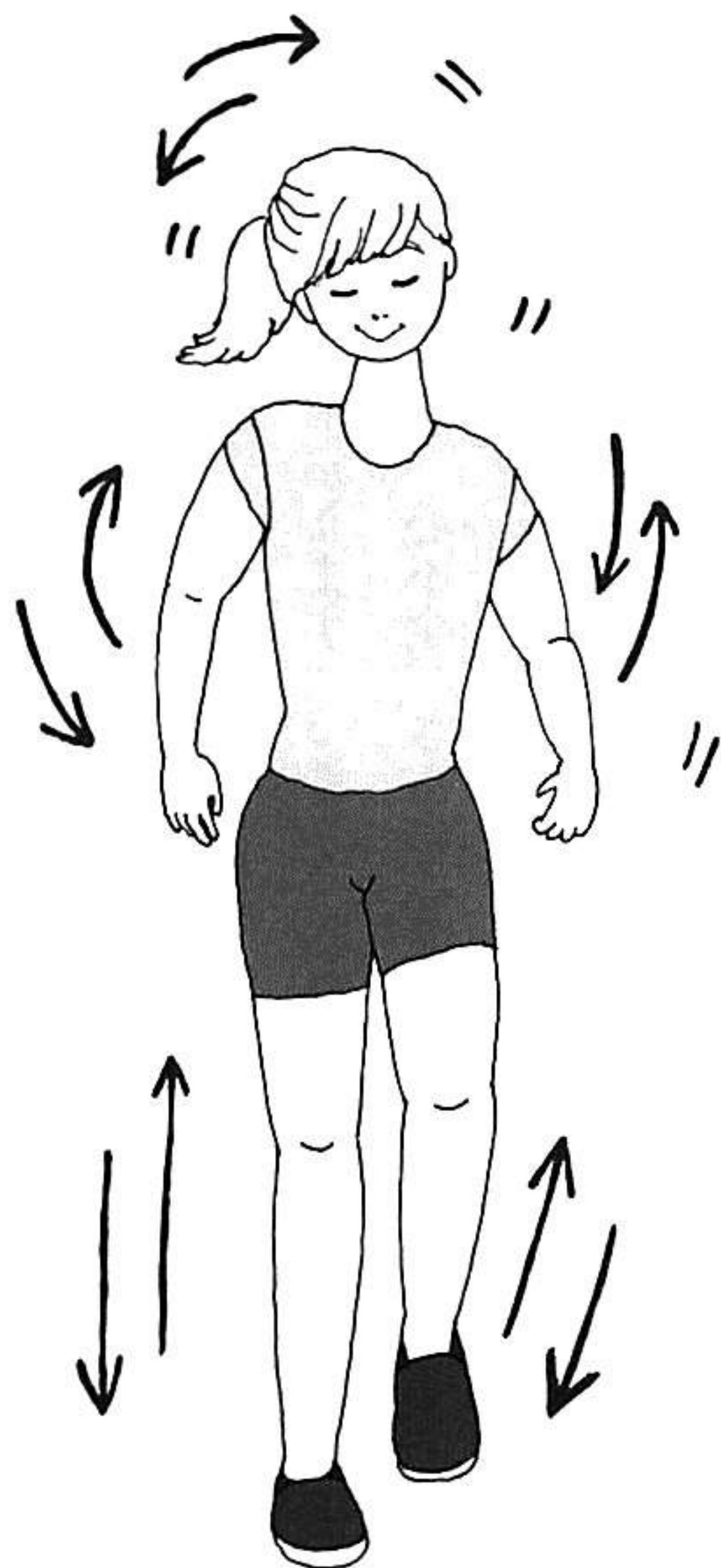
池谷 そうです。まさにその点が大切なのです。



特製朝ジュース、ゆるゆる糖質制限、 そしてゾンビ体操で血管若返りライフ 池谷敏郎先生

身長173cm、体重65kgのスリムな体型を維持している池谷敏郎先生。平均よりも脂肪が3kgくらい少なく、筋肉が4kg多いという、とてもいい状態だそうです。血管年齢も実年齢53歳よりもかなり若い、40代前半をキープしています。そんな池谷先生が実行していることは？

「朝はスロージュースで、にんじん、りんご、レモンのジュースを作り、最後に亜麻仁油かオリーブオイルを加えたオリジナルジュースで朝食。ランチはコンビニでサラダを購入。蒸し鶏やゆで卵、ツナなどでタンパク質を追加します。よく動いた日や夜の会食がない日は、おにぎりやパンも食べることもあります。おやつもいただきます。甘いものが好きなのでクッキーやチョコレート、和菓子などを少し。夕食はおかず中心に、ご飯やパスタも少量食べますし、お酒も



- 1 背筋をのばしてまっすぐに立ち、肩と手の力を抜いてぶらーんとたらしめます。
- 2 かかとを少し上げ、つま先で小刻みに足ぶみをします。肩と手の力を完全に抜いて、手足を軽くねじるようにぶらぶらと1分間。
- 3 その場で30秒ゆっくりと足ぶみをします。
①～③を3セット繰り返します。

飲みますよ。でも、食べすぎた、飲みすぎたと思ったら翌日に調整するようにしています」

そして毎日実行しているのが池谷先生考案の《ゾンビ体操》。

「肩と手足の力を抜き、子どもがイヤイヤをするようにぶらぶらとするだけなのですが、全身の血流がアップして、血管年齢が若返るのです。自分では時間のあるときにちよこちよこやっているのですが、僕は運動量の多い体育会系内科医なので(笑)、患者さんに教えるので診察中もかなりゾンビ体操しています」

池谷 さて、末梢血管が開くと何がいいかというと、末端の抵抗がなくなるから、心臓が血液を押し出しやすくなるのです。壁にボールをぶつけたときに跳ね返ってくるように、心臓から血液をぎゅっと押し出したときに末梢から跳ね返ってくる圧が生じるのですが、末梢血管が開いていると、心臓方向への跳ね返りが減り、心臓近くの圧が下がります。つまり、心臓に近い大動脈の圧が下がるので、大動脈瘤、大動脈解離、心不全、さらに心臓に負荷がかかることで生じる不整脈などの予防には、たいへんメリットがあるのです。

小山 心臓への負担が少なくなりますね。

池谷 末梢血管が開くことで、心臓にも、大動脈にも、いいことが起こる。まさに「たかが末梢、されど末梢」であり、末端の血管をしなやかに開けば、心血管系のあらゆる部位に良い影響を及ぼすことになるわけです。

朝のランニングは危険!?

小山 ゾンビ体操が健康によいことはよくわかりました。健康のためにランニングをしたり、ジムに通ったりする人も多いと思うのですが、激しい運動はどんな

のでしょうか？

池谷 メタボ検診を受けて、やばいとなつていきなり運動を始める人が多くいます。特に、気をつけてほしいのは、若かりしころに体育会系で運動をしていた男性が急に運動を始める場合です。昔とは違う、ということに気がついてないので、検診でコレステロール値が高いとか、血圧が高めとかいわれたけれど、自分はまだまだ若く大丈夫と思い込んでいるのですね。で、急に昔と同じように運動をするから倒れてしまう。

小山 自分からそういう事故に向かわせている感じですね。

池谷 たとえば夏の朝、早く起きて、コップ1杯の水を飲んでひとつ走りするみたいなことって多いのではないかな。でも、寝ている間にコップ3〜4杯分の寝汗をかくといわれているので、脱水状態になって脳の血管が詰まってしまいます。あるいは冬の朝、寒くて血圧が上がっているのに、走ったりすると脳の血管が切れたりすることもあります。

起きてから1時間というのは、魔の時間帯なのです。交感神経の緊張が高まっています、血圧が上昇し、血液も固まりやすくなっています。脳卒中、心筋梗塞がもつとも多くなるのが起床後1時間なのです。この時間に、いきなり激しい運動



その日のコンディションで体が
欲するもの、体調がよくなるものを
バランスよく食べています
小山浩子先生

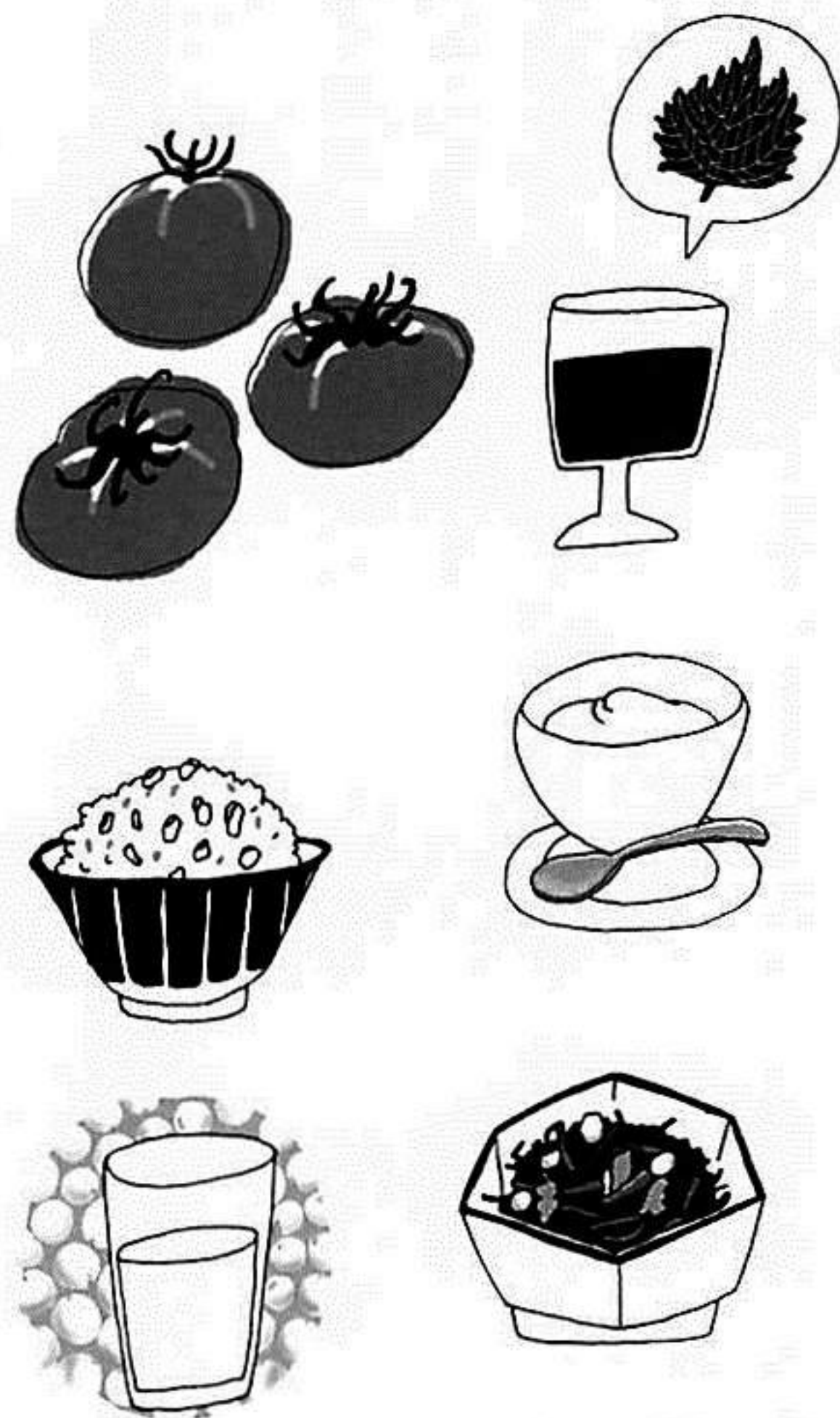
若いころから体形がまったく変わらないという小山先生。全国各地での講演会やテレビや書籍、雑誌を通じて、食の大切さを伝えている小山先生がふだん何を食べているのか大いに気になります。

「体調がよくなるものを食べ続ける感じのスタイルです。そのときそのときで体の欲するものを食べるのがいちばんいいようです。たとえば朝ごはんも、何を食べるって決めないで、発芽玄米だったり、天然酵母のパンだったり、オールブランや玄米グラノラだったり、起きたときの感覚で自然と決める感じです。ですから、主食はいろいろなものがストックしてあります」

冷凍や作り置きのおかずを利用して、調理には時間をかけず、食べる時間をゆつくりとるのが小山先生の朝食スタイル。

「ピクルス、大豆と切り干し大根の煮物、ゆで卵、とうもろこしをゆでたもの、トマト、きゅうり、サニーレタスなどはいつも冷蔵庫に入ってますね。それをちよつとかわいく盛り付けるだけですが、自然と栄養バランスが整うのかもしれないせん」

運動は何もしていないという小山先生ですが、ずっと体形をキープしているのは仕事中の運動量が多いせいかもしれません。特に料理の撮影などでは、早朝から立ちっぱなしで動き回っていることが運動になっているようです。



ふだん常備している食材。主食は大粒の発芽玄米や天然酵母パン、シリアル。飲み物は牛乳、ルイボスティー、自家製の梅サワードリンク。野菜はトマト、きゅうり、サニーレタスなど、さらにひじきと大豆や切り干し大根の煮物、ヨーグルト、そして豆乳オリーブオイルはいつも冷蔵庫に入っています。

をするのは、とても危険な行為といえます。

血管年齢を若返らせる入浴法&睡眠テク

小山 入浴や睡眠でも血管力を高めることができますか？ 池谷先生が実践していらつしやることを教えてください。

池谷 全身の血管を開かせるためにおすすめなのが入浴です。

全身浴の場合、熱いお湯に入ると、その刺激でギュツと末梢血管が縮まります。体を守るために体温を変化させないようにするわけです。少しぬるめのお湯にゆっくり入ったほうが体が温まるのは、末梢血管が開いて血流がよくなり、お湯の温かさを全身へと運んでくれるからです。

小山 熱いお湯に入って末梢血管が縮まってしまうって、特に冬は怖いですね。血管の事故につながりそうです。

池谷 その通り！ 60歳を過ぎるとお風呂の事故が急に増えてきます。特に冬は脱衣所や洗い場が寒く、その刺激で血管が収縮して血圧が高くなります。そこで熱い湯に入るとさらに血圧が急上昇することになります。脳卒中などの血管系の

事故のほかにも、急上昇した血圧が入浴中に急降下して失神してしまい、溺れて亡くなる人も結構います。交通事故で亡くなる人が5000人くらいですから、その4倍くらいの方がお風呂で亡くなっているわけです。

僕もお風呂で寝てしまうことがあるので気をつけています。

小山 それは怖いですね。シャワーだけのほうが安心かしら。

池谷 運動してからだったらシャワーだけでも、お風呂に長く入ったのと同じ効果が得られます。シャワーを浴びる前に、ゾンビ体操を3回くらい繰り返すことで、血液が温まって循環した状態でシャワーが浴びられます。

小山 お風呂で寝てしまう人はそのほうがいいかもしれません。睡眠時間はどのくらいですか？

池谷 30代のときは2〜3時間だったのですが、最近では5時間以上は寝るようになっています。

小山 えっ、長くして5時間ですか？ ショートスリーパーなのですね。日中眠くなりませんか？

池谷 眠くなります(笑)。隙あればどこでも短時間の仮眠をとるようにしています。さすがに、アラフォーになると2〜3時間睡眠では無理になりました。

ですから、夜やろうと思ったことも、明日の朝にしようって考えるようになって、睡眠時間を4〜5時間は確保するようになりました。

実は、睡眠時間が4時間未満だと、血管系の事故が多くなるというデータもあるのです。血管力の低下につながりますからね。

小山 理想的な睡眠時間ってどのくらいですか？ どの時間帯に寝ていたほうがいいとかもありますか？

池谷 理想は7〜8時間といわれています。以前は夜10時から2時までが睡眠のゴールデンタイムで、この時間に眠っていることで成長ホルモンが分泌されるといわれていたのですが、今は時間帯よりも眠りの深さが重視されています。入眠後3時間くらいに成長ホルモンの分泌が活発になるという説もあります。

小山 睡眠時間は長さよりも質といえますから、リラックスして深い眠りを得るようにするといいいですね。

池谷 一定の時間に寝て、一定の時間に起きて、一定の時間に食事して、昼間は適度に体を動かす。これが体内時計を整えることにつながります。体内時計を狂わせなければ体調もよく、眠りの質も高まります。

実は、眠りの質が悪くなると、食行動に異常をきたすのです。摂食中枢や満腹中

枢をコントロールするホルモンのバランスが悪くなって、無性に食べたくなくなるとか、食べても食べても満足できなくなったりします。夜中にラーメンが食べたくなくて、つい食べてしまう。するとますます肥満になり、肥満が睡眠時無呼吸症候群を引き起こして、これがまた眠りの質を悪くしたり、夜中の血圧の急上昇や急降下、心拍数の急増加、急減少を引き起こすので、血管系の事故や突然死を増やしてしまいます。

小山 悪循環となってしまうですね。

体が欲するものを食べるのが大切

池谷 小山先生は、毎日、どんなものを食べているのか、とても興味があります。

小山 食べて体調がよくなるもの、そのとき体が欲するものを食べてます。

池谷 芸術家みたいですね。

小山 発芽玄米を食べていると、白いご飯が恋しくなっただけで食べるのです。すると、なんだか疲れやすく感じたり、発芽玄米のときのほうが体調がよかったなと気づいて、やっぱりご飯は発芽玄米にしたほうがいいかな、そんな感じです。

池谷 肉は食べますか？

小山 お肉はあまり食べません。特に、夜にお肉を食べると、翌朝、体調が悪くなってしまうので避けています。昼は食べることもありますけど。

油も、先生がおっしゃっていたように、n-3系の油を多く摂る、n-6系は摂りすぎない、トランス脂肪酸を摂らない、ということ意識しています。揚げ物や炒め物などにはオリーブオイルや米油を、サラダなど直接かけて食べるときはオリーブオイルや亜麻仁油を使うことが多いですね。

今回、ヘルシー調味料として、豆乳とオリーブオイルを合わせたソースを考えたのですが、そのままかけても、素材と混ぜても、炒め物に使ってもいいのでとても便利だと思います。しかも、とても美味しいですよ。いくら健康によくても、美味しくなかったら続けられませんか。

食えることで体を変えていこうと思ったら、一朝一夕では無理です。一度にたくさん食べてもダメです。少しずつでいいから毎日続けることが必要になります。

池谷 食事にしても、運動にしても、検診でメタボと診断されたから、あわてて一気にやる、という人が多いけれど、続かないから改善されないことが多い。

続けるという意味では、オリーブオイルはとてもよいと思います。日常手に入り

いろいろな脂肪酸

脂肪酸

脂肪酸とは脂質の
主要成分のこと

飽和脂肪酸

(常温では固体)

中鎖脂肪酸

(燃烧しやすく
蓄積しにくい)

ココナッツオイル

長鎖脂肪酸

(燃烧しにくく
蓄積しやすい)

牛、豚、鶏の脂肪

不飽和脂肪酸

(常温では液体)

多価不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

(血管に
やさしい油)

オリーブオイル

中鎖脂肪酸

(血管に
超やさしい油)

魚肉の脂肪酸や亜麻仁油、
えごま油、しそ油

n-6系脂肪酸

(現代人が
摂りすぎている油)

コーン油、紅花油、
ごま油、マーガリン

アラキ ドン酸

おすすめ!

超おすすめ!

EPA
DHA

すべて必要な脂肪酸だが、現代人はn-6系を摂りすぎがち。
n-6系は控えて、n-3系を多めに摂ってバランスよく。

やすいオイルですし、熱に強いから調理するときの強い味方ですよ。

オリーブオイルにはやせる要素が満載

池谷 さらに便秘を改善して腸内環境を整える効果も見逃せません。一時、納豆にオリーブオイルをかけて食べるのが流行りましたが、便秘の改善にとっても効果的だと思います。便秘がよくなつて腸内環境が整つてくると何がいいかというと、腸の善玉菌が水溶性食物繊維やオリゴ糖を使って短鎖脂肪酸を作るのです。この短鎖脂肪酸は免疫力を高めたり、腸内フローラを良好に保つために必要不可欠です。短鎖脂肪酸の働きにはいろいろありますが、脂肪の蓄積を減らし、全身の代謝を活発にして肥満を防ぐ働きがあります。

小山 ダイエットにすごく役立つんですね。

池谷 今、いちばんのトピックスになっているのが、胆汁酸が血中でホルモンのような働きをして、脂肪燃焼の指示を出すことがわかってきたこと。つまり、胆汁酸が脂肪を燃やす現場監督の役割をしているのです。胆汁酸とは、胆のうから小腸に分泌されて、脂質の消化・吸収を助ける消化液。肝臓で作られた胆汁酸は、

胆のうにプールされるのですが、量が決まっていって古くなつた胆汁酸は便に捨てられていきます。腸内環境が整って便秘しなくなれば、毎日ほとんど便として捨てられ、常に新しい胆汁酸が作られていきます。若い現場監督ほど働きがよいので、どんどん脂肪を燃やしてくれるのです。

小山 抗酸化作用の高いオリーブオイルと、腸内環境を整える食物繊維や大豆オリゴ糖も含む豆乳を組み合わせた豆乳オリーブオイルは、ダイエットの面から理想的といえます。

オイルだから太るというイメージを持つ人も多いのでは、と心配していたのですが、やせる調味料といえますね。

池谷 油はカロリーの的には太る計算になるけれど、代謝ということでは考えるとやせる要素が満載の調味料ですよ。

油というのは、確かにカロリーが高いので、ダイエットや生活習慣病からくる血管力の低下にとってはデメリットとなることもあります。ただ、油にも摂るべき油と、摂らないほうがいい油があることを知ってほしいですね。必ず摂りたいのは、魚の油と亜麻仁油やえごま油、しそ油。そしてオリーブオイルにも見逃せない働きがあります。豆乳と組み合わせた豆乳オリーブオイルは、血管を若返らせ

る食品のなかでも、かなり上位になると思いますよ。

小山 全国どこでも手に入る材料を使つて、誰にでも簡単に作れるのが豆乳オリブオイルの魅力だと思います。

野菜、魚や肉、ご飯やパン、麺とも相性がよく、メインからデザートまでいろいろな料理に使えるので、ぜひ、毎日の食事に取り入れて、血管年齢の若い、健康な体を手に入れてほしいですね。

池谷 血管が健康で、血管年齢が若い人は見た目も若いのですよ。シミなども目立たず、肌もキレイだし、太りすぎたり、やせすぎたりしてなくてスタイルもいい。全体に元気な印象の人が多いのです。ですから、血管を健康に保つことは、病気を防いで元気に過ごすことにつながるのです。

小山 食べるだけで健康になれて、若々しく元気になれて、しかもスタイルもよくなり、肌もキレイになれる豆乳オリブオイル。まさに、魔法のひとさじです！三章では、材料となる豆乳とオリブオイルについて詳しく紹介します。意外と知っているようで知らない、ふたつの食材の魅力を再認識できると思いますよ。

そして、四章では、豆乳オリブオイルを使った30レシピを考えました。朝ごはんにぴったりのメニュー、ランチやお弁当にも向くメニュー、夕食のメインやお



大切なのは、健康寿命を延ばすこと。いつまでも元気で長生きするために、医療の面から研究する池谷先生と、食の面から支える小山先生。

もてなしにもふさわ
しいメニュー、さら
にデザートやおやつ
に食べたいスイーツ
など、毎日続けられ
る、美味しいレシピ
を研究しました。冷
蔵庫に常備しておき、
1ヶ月、毎日食べる
ことでうれしい変化
が感じられるよう
なるはずです。

(2016年7月7日
池谷医院にて)

血管がぐんぐん若返る!! 豆乳オリーブオイル

小山浩子・著

池谷敏郎・監修

発 行：集英社インターナショナル（発売 集英社）

定 価：1,400 円（本体）＋税

発売日：2016 年 9 月 26 日

ISBN：978-4-7976-7333-3 C0095

ウェブでのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)