

## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

こんにちは。メディセレのしゃっちょう、児島恵美子です。

私の兄は医師で、グルメが高じていくつかのメディカルグルメのお店にレシピを提供しています。先日食事をしてきました。

2014年の日本人の平均寿命は女性86.83歳、男性は80.50歳で、ともに過去最高となり、女性は3年連続世界一です。一方、平均寿命と健康寿命の間には男性で9年、女性で13年の差があります。アメリカは延命治療をしませんので、日本も延命治療をやめると、アメリカの平均寿命と同じになるかもしれません。

昔、コレステロールのことを考え、卵は1日1個という説がありました。今は6個食べて下さいまで話が変わっています。コーヒーもカフェイン中毒!と言われていましたが、毎日1～5杯は寿命を延ばすという報告が出ました。スウェーデンでは、この20年間で脂質摂取制限政策を取り、代わりに炭水化物摂取を増量した結果、肥満率が増加。現在は糖質制限・高脂質食の推奨が始まっています。

今、最新の知識とアンチエイジングが課題です。アンチエイジング食とは? 懐石料理です。食べる順番で老化を抑制しています。カロリー制限より糖質制限で、高タンパク高脂質が細胞の酸化と劣化を抑制し、タンパクを修復してくれます。

アンチエイジングで今年も元気に過ごしましょう!

Medisere (メディセレ) 代表取締役社長 児島 恵美子