

元気のひけつ

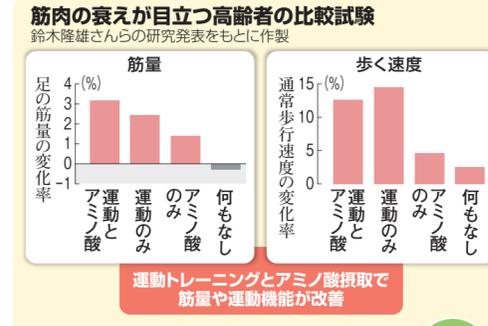
年をとると、骨や関節、筋肉などを動かす「運動器」が、うまく機能しなくなる人が増えます。その原因の一つが、加齢とともにみられる筋肉の質と量の低下。筋肉は運動すれば増やせますが、癒えたりもありません。そこで注目されているのが、サプリメント。最近では、筋肉を効果的に維持し増強できるアミノ酸の種類が分かってきました。

ロイシンの摂取が有効

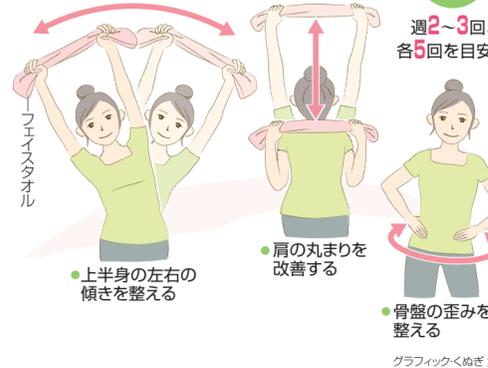
高齢者の筋肉の衰えに効く体操とサプリ

足りなくなってしまう。そこで、サプリメントの研究が進んだ。近年では、必須アミノ酸の一つであるロイシンが、筋肉をつくる先導役となることなどが分かっている。国立長寿医療研究センター所長の鈴木隆雄さんは一昨年、このロイシンの濃度を高めたサプリメントの効果について試験を行った。

人の体の約20%は、たんぱく質からできている。たんぱく質は、食事から摂取した後、消化酵素の働きでアミノ酸に分解される。アミノ酸は血に入ったあとに再度、たんぱく質に合成されて筋肉などになる。筋肉の合成には必須アミノ酸が欠かせない。体内では十分につくれないので食事から摂取するしかない。中でも肉類は人体の組成に近いため栄養バランスがいい。だが高齢になると、豆腐など植物性たんぱく質はこっても、牛や豚など動物性たんぱく質は減る。その結果、筋肉の合成が



姿勢筋を保つエクササイズ



「インテグレーション」は、食品メーカーの味の素が主催する「健康研究所」(http://repor.ortainomoto-kenko.com/)で、ロイシンの効用などに詳しい。「肥満の衰え」「肥満」など生活習慣病の悩みにしても、対策が掲載されている。中村格子さんの「姿勢エクササイズ」は、トップページの特集項目から入ることができ、

元気のひみつ

俳優・歌手 石丸幹二さん



声は鍛練とリフレッシュ

ミュージカル界の貴公子は次々と新しい領域に挑む。昨年はテレビにも積極的に出演。「半沢直樹」では珍しく敵役を演じ、ファンを劇場の外にも広げた。いまはホームグラウンドで「モンテ・クリスト伯」に主演している。12月の東京公演を経て、今月は大阪、名古屋、福岡へ。主人公の青年時代の幸福、投獄された絶望と怒り、復讐を遂げる冷徹さなど、振幅の大きな内面を歌で表現する。

1965年生まれ。東京芸大音楽科在学中の90年に劇団四季でデビュー。2007年に退団。今年2～3月「もって泣いてよフラッパー」(東京・シアターコクーン、03・3477・9999=Bunkamura、松本、大阪公演も)、4～5月「レディ・ベス」(同・帝劇、03・3201・7777=東宝テレーザ)に出演する。夏前にコンサートも。

文・山口宏子 写真・松本敏之

戦争にNOを言える「未来の大人」

102歳の私があるが、まっ行く

日野原重明

明けましておめでとうございます。10年間の予定を書き込める「10年手帳」をめくりつつ、私が皆さんにエッセイなどで確約してきた様々な目標が、今年も本当に実現へと近づけるかどうか、厳しくチェックしています。人間の命はいつどんな時、失われるかわかりませんが、しかし私にとって、この先の予定で諦めてよいものは一つもありません。それは私の「ミッション」だからです。中でも最も大切なものは、私の平和の願いを、将来の日本、世界をつくらせていく子どもたちに確実に伝えること。つまり10歳の子どもたちと触れ合う「いのちの授業」です。

憲法の改正手続きを定めているのが国民投票法です。これを改正しようとする与野党が通れば、4年後には投票年齢が18歳以上になります。保守政党が国会で多数派を占めてしまっている以上、近々、政府が平和憲法を改正しようとするのは間違いないでしょう。そうなるのは国民投票となり、18歳以上の若者たちにもその決定権は委ねられます。

私のミッションは、彼らが柔らかな心を持った子ども時代にうちに、平和の尊厳、命の尊厳を心に刻んでもらうことです。日本を戦争で苦しめる国にしようとする政府の動きに、ハッキリ「NO」を言える勇気を持つてもらうことです。沖縄の米軍基地を容認することでもなく、日本が戦力を持つてはいけないことでもなく、日本が平和を実現して欲しいことです。私も健康に磨きをかけて、「選択の時」に積極的にいかかりたいと思います。とはいえ旧約聖書「詩篇」には、次の聖句があります。

「我らの年の尽きるのは、ひと思のようです。我らの齢は70年にすぎません。あるいは健やかであっても80年でしょう。しかしその一生はただ、骨折りと悩みであって、その過ぎゆくことは速く、我らは飛び去るのです。万が一、私の願いがかなえられなくても、子どもたちはきっと、自分の、そして他人の命を等しく重んじることとを学び知ることでしょう。世代を重ね、そうして知性を獲得していく命の連続は、この広い宇宙に思つて大いなる力だと感じます。混迷する現代においてなお、102歳の私が希望を抱き続けられることを、私は神に感謝せずにはいられません。(聖路加国際メディカルセンター理事長)

絵と題字・小田桐昭



中高年の夜中の気がかりをサポート。

スッキリ ノコギリヤシ キレをサポート
北米の海岸近くに自生するヤシ科植物のノコギリヤシは、古くから健康をサポートする薬材として広く利用されてきました。ノコギリヤシ果実エキスが中高年に特有のキレの悪さをサポートします。

Wパワー 夜中の気がかりをサポート
“長命草”と呼ばれる、屋久島原産セリ科植物ボタンボウフウ由来の新健康成分「イソサミジン」。たっぷりためて夜中の気がかりをサポートすることを、タカラバイオが日本で初めて発見しました。

イソサミジン たっぷりためる

からだ本来の力でいきいきと **TaKaRa健康通販**

タカラのノコギリヤシ

ノコギリヤシ+イソサミジン
お試し約15日分パック
(45粒入 1日3粒目安)
※原材料に「セラチン」を含む。

約15日分パック2,520円相当が約6割引き!

980円 (税込) **初回限定** **送料無料**

※一世帯1回(1袋)限りでお願いします。
※過去にお試しキャンペーンを申し込まれた方はご遠慮ください。

お申し込みは今すぐこちら 受付番号 21139 とご注文ください

お電話 **0120-810-771** 通話料無料

FAX (24時間受付) **0120-810-130**

宝ヘルスケアは、宝酒造、タカラバイオ、宝ホールディングスからなる TaKaRa グループの会社です。

宝ヘルスケア株式会社 〒604-8166 京都市中京区三条通烏丸西入御倉町 85-1