

五〇歳からは食べ方を変えなさい

藤田 紘一郎

人間総合科学大学教授

今、日本が抱えている重大な課題は「高齢化」と「少子化」です。日本人の年齢構成を見ると、二〇〇五年は〇〜一四歳までの子どもが占める割合は一三・八%で六五歳以上は二〇・二%。この間の一五〜六四歳が六六・一%を占めています。この年代の人は高齢者の面倒を見ることができ、働き盛りの人達です。この六六・一%を六五歳以上の二〇・二%で割り算しますと、値は三・三になります。つまり、一人の高齢者を三・三人の働き盛りの人たちが面倒を見ていることになります。

ところが将来の日本人の年齢構成を見ますと、たとえば二〇五〇年になると、その値は一・三になります。つまり一人の老人をひとりの働き手が面倒を見なければならぬ時代になるということです。

二〇五〇年になると、定年になったから気楽に休もうなどと思うことが許されなくなるのです。いつまでも元気で働かなくてはならない時期がもうすぐやってくるという事です。

そのことの反映でしょうか。今、健康ブームを通り越し、日本の中高年者の関心は「元気に若々しくあり続ける」というアンチエイジング法に大きく移行しています。そのなかには、センサーショナルではあるが、根拠に乏しく、ある一定の人には該当しても、他のグループには該当しない情報も珍しくありません。

私は長年免疫学を研究してきました。その経験から、点々と分散された健康情報を一本の線でつなぎ、不老長寿の生き方に真に役立つ指針をまとめてみようと思っただけです。今回出版した『五〇歳からは食べ方を変えなさい』『病まない』『老いない』『ボケない』体をつくる腸健康法』（大和書房）はその集大成です。

本来、人間には一〇〇歳まで元気で生き続ける遺伝子が備わっています。しかも、生き方次第では寿命を一二五歳まで延ばすこともできるのです。もちろん、介護されて長生きするのではなく、自立した生活を送りながら、社会の支え手の一人として、元気に一二五年の人生をまっとうするための方法があるのです。その秘訣は「五〇歳から食べ方を変える」ということです。

私たちは「解糖エンジン」と「ミトコンドリアエンジン」の二つのハイブリッドエンジンで活動しています。「解糖エンジン」は糖分を燃料としてエネルギーを作り、瞬発力のある動きを起こします。もう一つの「ミトコンドリアエンジン」は酸素を燃料としてエネルギーを作り出し、持続力に優れた力を発揮します。

このハイブリッドエンジンは、若いときには「解糖エンジン」がメインに働いていますが、やがて「ミトコンドリアエンジン」へと移行します。この切り替わる時期が、だいたい五〇歳なのです。若いときと、五〇歳を過ぎてからはメインとなるエネルギーの生成系とその原料が違ってくるのです。

五〇歳を過ぎて、糖質を摂りすぎるといけません。糖質を摂りすぎると、メインエンジンが切り替わったはずの年齢で「解糖エンジン」が活発に動きだしてしまうからです。その結果、「ミトコンドリアエンジン」がうまく作動しなくなると、ミトコンドリアに取り込まれた酸素が活性酸素へと変化してしまうのです。この活性酸素が細胞を障害し、寿命の回数券といわれる「テロメア」を短縮し、老化を早め、寿命を短くするというわけなのです。