

最近、急に老けた気がするあなたへ それ、年齢じゃなく“回復力”の問題です

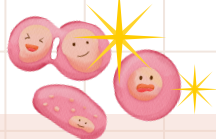
オートファジーを知ろう

「昔より疲れが抜けにくい」
「肌に元気がない」
「ちゃんとケアしているのに、変化がない」
それは、**あなたの努力が足りないわけでも
年齢のせいでもありません。**

体の“回復力”が使われなくなっているだけ
なのです。

老化は、ゆっくり進むもの——

そう思われがちですが、実は
“日々の炎症が回復しなくなった瞬間”に老化
が進みます。その境目にあるのが
細胞の再生リサイクル力です。



老ける人の体の中で起きていること

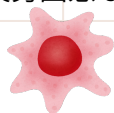
老けやすい人の体では、次のような状態が続いています。

- 小さな炎症（食べ過ぎやストレス等）
 がずっと残っている
- 血流が悪く、細胞に栄養が届かない
- 免疫細胞が疲れている
- 細胞の中に“ゴミ”が溜まっている

これは

「細胞の間のゴミの片付けと、整理が追いついていない」
状態でオートファジーが疲労困憊な状態

つまり！



空腹の時間をつくって、食べすぎないように気をつけて、無理のない運動を続ける。

耳にタコができるくらい！？良いとされる生活習慣ですが・・・生活習慣病を防ぐだけでなく、

体が若さを保ちやすい状態になります。

そしてそれが、オートファジーがきちんと働く環境だと、健康長寿の研究を続けている 吉森保 先生も話しています。

自然界には、アホウドリやゾウガメのように、**ほとんど老化しないと言われている動物**もいます。

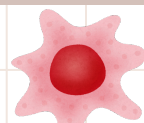
最近では、人間の老化についても、「止められるかもしれない現象」として

化学や生命科学の分野で真剣に研究されています。100年後・・・老化する人間がいなくなるのかも！？

私たちの体には、もともと「若返る力」があります。

私たちの細胞の中には、**オートファジー**と呼ばれる
壊れた部分を掃除し、修復し、再利用する
自己再生システムが備わっています。

この仕組みが動いているうちは、
肌荒れが長引かず、疲れが翌日に残りにくく、
老け込みにくい状態が保たれます。



オートファジーを低下させない生活習慣とは？

- **カロリー制限**
- **腹八分目 食の間を空ける**
- **高脂肪食NG**
- **ある程度の寒さ 短時間のストレス→体を強くする**

なぜ？

「食べない時間」でオートファジーが動くの？

常に食べ続けている状態では、

体は 消化 吸収 血糖コントロールにエネルギーを使い続
けています。

一方、食べない時間があると、消化が止まるのでエネ
ルギーは細胞のメンテナンスに力を回せる。このとき、
オートファジー（細胞の掃除・再生）が動きやすくな
ると考えられています。

