

老化予防のABC ビタミン摂るなら C, D, E

現在わが国は、人口の約20%（2560万人）が高齢者という、世界でも有数の高齢社会となっています。科学的データから見ると、多くの高齢者の方々は大変お元気で、健康に暮らしていることが証明されています。

一般に、高齢期の身心の衰えというのは、必ずしも病気が原因ではありません。やはり栄養と運動に心がけて、毎日少しずつの適切な保健行動が、知らず知らずのうちに老化を予防しているものなのです。

最近の私どもの研究から、これまでよく知られていて、いわばありふれたビタミン類が、実は新しい老化予防の働きを持っていることが判ってきました。

そこで今回の公開講座は「老化予防のABC—ビタミン摂るならC、D、E」と題しまして、ビタミンC、D、E、それぞれの、最近解明された老化予防の働きについて特集してみました。

皆さんがよくご存じのビタミンCは、不足すると著しく老化を促進してしまいます。またビタミンDは不足すると特に筋肉が衰え、骨共々“共倒れ”が起きてしまいます。そしてビタミンEが不足すると体の中にサビが出来てしまいます。今回の講座では、このようななじみのあるビタミン類に改めて老化予防の視点からスポットライトを当てて、皆さんの健康長寿に役立てたいと思います。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 03-3964-3241 内線 3008

<http://www.tmig.or.jp>