



# Keio Health Science Newsletter

Vol.14

サイエンスで健康になる!

## 発表! 2016年の ベストピックス

### Keio Health Science Newsletter

サイエンスに基づく正しい健康情報をお届けし、人々の健康寿命の延長に資することを目的とする本ニューズレターが復刊! 今後しばらくは年1回の発行となるため、この1年間の珠玉のトピックスを集めた。従来通り、取り上げるトピックスの背景や確からしさ、今後の展望は、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博が「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら22人がサポート。

#### 食 02 健康を左右する腸内細菌。 ダイエットは「時間」と「質」次第

- 乏しい食物繊維の影響は子孫に及ぶ
- 全粒穀物は病気や死亡のリスクを下げる
- 腸内細菌叢にも“お国柄”  
日本人は炭水化物や海藻の代謝菌が多い
- 腸内細菌は、からだの様子を物語る
- 母乳のシアル化オリゴ糖が、腸内細菌を介して子どもを守る
- 食事時間制限で体重減、病気も改善
- 人工甘味料のとり過ぎは、食欲アップや糖代謝の異常を招く
- 糖質制限ダイエットでは、たんぱく質の量と質に注意

#### 運動 05 「動かない」が最悪。 ほんの少しの運動にも一定の効果あり

- テレビの見過ぎは死亡リスクを上げる
- 貧乏ゆすりにも思わぬ効用が!
- 1日1時間以上の運動で、8時間以上の座位時間が帳消しに
- 余暇時間からからだを動かす人はがんになりにくい
- 過度の紫外線対策は喫煙と同等に危険

#### 心 06 瞑想で痛みもとれる。 「人のため」は、自分のためになる

- マインドフルネスで腰痛が軽減
- 他人のためにお金を使うと血圧が下がる
- 幸福感は遺伝子が左右する?

#### 08 Health Science Topics From 編集長

慶應でアンチエイジング成分「NMN」の臨床研究がスタート  
編集後記

