

# 今すぐ始めたい!“老けない人”の5つの習慣

## 鮭 | アスタキサンチンで細胞レベルの若返り

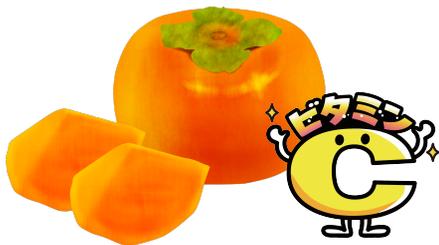


秋は脂がのった鮭が旬。注目すべきは「アスタキサンチン」という強力な抗酸化物質。紫外線やストレスなどによる細胞の酸化を抑える働きがあり、アンチエイジングに非常に効果的です。



また、DHA・EPAなどのオメガ3脂肪酸は脳の健康維持や血液サラサラ効果も。塩焼き、ホイル焼き、ムニエルなど、調理法を変えるだけで毎日飽きずに食べられます。

## 柿 | “食べる美容液”で内側から輝く肌へ



秋の果物の代表格「柿」には、ビタミンC・カロテン・ポリフェノールがたっぷり。1個で1日に必要なビタミンCの7割以上を摂取できるほど。

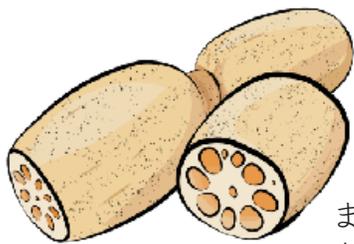


抗酸化作用が強く、シミ・くすみ・肌荒れ対策に最適。また、カリウムも豊富で、塩分の排出やむくみの予防にも◎。



ただし、体を冷やしやすいため、食べ過ぎには注意しましょう。

## れんこん | アンチエイジング×粘膜強化



秋から冬に旬を迎える「れんこん」は、粘り成分「ムチン」や抗酸化物質の「タンニン」が豊富。

ムチンは消化器系や呼吸器の粘膜を守り、風邪予防や胃腸の調子を整える働きがあります。

また、ビタミンCやポリフェノールも含まれており、肌の弾力維持やシワ・たるみ予防にも効果的。炒めても煮ても美味しく、日常使いにぴったりです。



## 食材だけじゃない!アンチエイジング習慣5選

### 1. 睡眠の質を高める



成長ホルモンは睡眠中に分泌。22時～深夜2時のゴールデンタイムにしっかり眠るのが若さの秘訣。

### 3. 入浴で体を温める



ぬるめのお湯に15分浸かるだけで、自律神経が整い、老廃物の排出を助けてくれます。

### 4. 紫外線対策を忘れずに



秋も油断は禁物。日焼け止めや帽子で紫外線ダメージを防ぐことが、老化の予防につながります。

### 2. 朝の軽い運動

ウォーキングやストレッチは血流を促進し、代謝と肌のターンオーバーをサポート。



### 5. 心のリラックスを大切に

ストレスは老化の大敵。深呼吸や趣味の時間を意識して、心の余裕を育てましょう。



## 【まとめ】

旬の食材には、その季節に私たちの体が必要とする栄養素がたっぷり詰まっています。秋の恵みを上手に活かすことで、肌や体の老化を防ぎ、より若々しく元気な毎日を過ごすことができます。食事を通して自然の力を取り入れ、体の内側から輝きを取り戻しましょう。無理な食事制限やサプリに頼る前に、まずは“旬の食材”を味方に!



## 「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していたと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。