

連載

ハーバードからのアンチエイジング最新情報

アメリカで改めて注目されているキノコの効果 ③



天野方一医師

今回はアンチエイジングの中でも主にシワやシミなどの見た目に注目しました。このシワやシミに関わる要因から、アンチエイジング(老化の予防)には慢性炎症や酸化ストレスをいかに抑えるかが重要であることがわかります。

キノコがアンチエイジングに期待される効果

ここで、キノコの中でも美容やアンチエイジングに関する研究が進んでいるブラジル産露地栽培アガリクス(KA21株)「キングアガリクス」について紹介します。

キングアガリクスはブラジルの手つかずの大自然に育まれ、豊富な栄養成分を含み、健康食であることに加え美容にも高い機能を発揮する

ビタミンDの抗炎症作用

ビタミンDは、認知症、がん、うつ病や喘息の予防など健康に対するさまざまなメリットが期待されています。

また、投与前に炎症値が高い人ほど抗炎症作用の効果が高いこともわかりました。

ポリフェノールの抗酸化作用

キングアガリクスには他のキノコと比較して高い抗酸化作用があります。

これは、キングアガリクスがもつ豊富なポリフェノールが関係していると考えられています。

また、投与前に炎症値が高い人ほど抗炎症作用の効果が高いこともわかりました。

連載 『私の故郷忘れ得べき:』

第127回

本紙主幹・木村忠明

『「コ」の栄養学!』と岩澤君は首を傾げる。まず「コ」という字が「個」であることを分かっていない。

『「コ」とは個人のことだ』という、渡辺先生は説明し始めた。栄養学

はそれまで集団を対象にした。ところが食生活や運動習慣など生活習慣が違つて、それぞれの個人に合った栄養学が必要時代になってきているんだという。

そうでないとならば生活習慣病の増加を抑えることが出

来ない。『そのことを豊川さんは指摘しているんだ』

年国民栄養調査の記事を書いて来たが、厚生省がくれる資料の中で、栄養

そこに豊西博士が帰ってきた。満面の笑みで「豊川さん、OKですよ」と

を了解したというわけだ。翌週、神田郵便局の隣のホテルで対談を行った。

やってきた豊田という男は文書を読んだときのイメージとだいぶ違っていた。

な態度をやる。もちろん私が会った人たちがそうなのであって、全てでないように、実は栄養素

の所要量も一人ひとり異なっているのです。しかしその栄養を確保する方法では渡辺先生と違っていた。食事が大事であるということでは一致

た。豊川さんは『日本の型食生活のすすめ』の本

栄養所要量の栄養素の摂取基準は平均値で、必ずしも個人の必要量を満たしているとは限らない。

失われやすい栄養素はサプリメントで補うという考えを頑なに否定した。

これは豊川さんと渡辺先生も認識は一致する。ところがストレスによる栄養の体内要求量が増えることを豊川さんは受け入れることが出来なかった。

では扱われているものの、多過ぎる人や少ない人がかなりの数に上る。この

「保健量」というのが、これを加味しないと生活習慣病から身体を守れない。

「所要量」ではビタミンCは1日50mgといわれているが、ポーリング博士は2000mg必要だといっている。

「マグネシウム」のことも田多井さんの本で学んだらう」と渡辺先生から言われて思い出した。東京農業大学の教授だった田多井吉之介さんの本で『ストレスとは何か』という本だった。

ストレスにかかると体内で消費される栄養素が増えるものがある。分りやすいのは喫煙で体内の消費が増すとされるビタミンCだ。

Advertisement for Sanko FC1000αAF automatic stick packaging machine. Includes text: 業界初の多連オーガー 充填機搭載! スティック自動充填包装機 微粉末対応 MODEL FC1000αAF. 多種・多様なスティック包装に対応。信頼の精度と生産効率でお応えします。 【導入実績】青汁スティック、健康食品(サプリメント等)、お茶スティック、粉ミルク...他. お問い合わせは 三光機械株式会社 http://www.sanko-kikai.co.jp



「所要量」ではビタミンCは1日50mgといわれているが、ポーリング博士は2000mg必要だといっている。ストレスにかかると体内で消費される栄養素が増えるものがある。分りやすいのは喫煙で体内の消費が増すとされるビタミンCだ。

ストレスにかかると体内で消費される栄養素が増えるものがある。分りやすいのは喫煙で体内の消費が増すとされるビタミンCだ。「マグネシウム」のことも田多井さんの本で学んだらう」と渡辺先生から言われて思い出した。東京農業大学の教授だった田多井吉之介さんの本で『ストレスとは何か』という本だった。