

連載/データ

表.中部地方の方々が足腰のために積極的に摂っている食べ物(複数回答)

|    |     |       |
|----|-----|-------|
| 1位 | 乳製品 | 25.8% |
| 2位 | 魚   | 14.8% |
| 3位 | 肉   | 5.2%  |

n=824

キョーサイが40代から70代の男女6511名を対象に行った運動意識に對する実態調査結果によると、半数以上が健康寿命の伸長につながる「骨」「筋肉」「関節」への対策を行っているという結果になったのに対し、健康寿命ランキング上位を占めている中部地方の方では4人に1人が足腰のために乳製品を摂っていると答えた。そのほかにも「魚」「肉」を積極的に取り入れていることが分かった。

**表**

健康寿命伸長のために「ロコモティブシンドローム対策」が重要である。日常生活では「立つ」「歩く」などの運動を担

ロコモ対策半数以上が「行っていない」

キョーサイ調査

う要素は「骨」「筋肉」「関節」だ。

今回の調査の半数以上の方が「骨」「筋肉」「関節」に対し特に対策をしていないが、この3要素

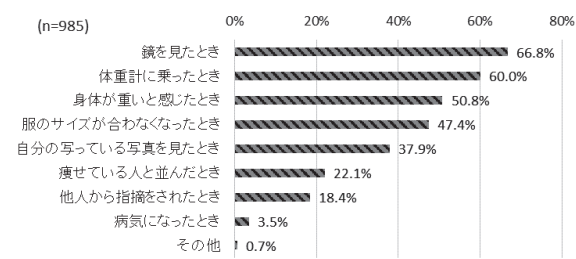
20代女性「友人が痩せると「焦る」34%」

ビッググループ調査

ビッググループがダイエットに関する意識調査を20代から60代の男女1000人を対象に行なった。

調査によると、太ったと感じる体重増は「2.0kg程度」が19.6%となり、男性に比べて女性

あなた自身が太ったと感じるとき(複数回答)



さらに、「あなた自身は体重変化に敏感か」という問いに対しては「鏡を見た時」が66.8%で最も多かったが、20代女性に限定すると「痩せている人と並んだ時」が43%となり、全体平均の22.1%と比較して2倍近く高い結果となった。

これらの結果から女性(特に若い20代)の体増加やダイエットに対する意識が高い一方で男性は鈍感だと考えられる。

実際に男性では肥満が増加傾向にあり女性の若い世代ではやせが増加傾向にあるため、意識することが健康的な体型維持につながるかもしれない。

ヘルスケアやアンチエイジングに関する最先端の情報が集まる米国で、近年注目を集めているのがキノコの機能性だ。本紙では、「健康と幸福の関係性」についてハーバード大学で研究している天野方一医師に、アンチエイジングに関する最新情報とキノコの持つ可能性について解説してもらった。

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 ①



天野方一医師

そんな機能性キノコの健康効果について、アンチエイジング効果についてお話ししていきます。

アンチエイジングとは

アンチエイジングとは、文字通り「老化(Aging)」に立ち向かうさまざまな種類のキノコが充

研究進むキノコのアンチエイジング効果

古代エジプトでは、キノコは、神から贈られたものとしてファラオ(王)や上流階級しか食べることができなかったといわれています。また、古代

中国では、特別なキノコは、一般人が食べることは禁じられ、皇帝のみに許された食べ物だったとされています。

キノコは食用キノコ他に薬用キノコと呼ばれるものがあります。後者は機能性キノコ

として、最近アメリカで改めて注目されています。

●筆者プロフィール

天野方一 抗加齢医学専門医、腎臓内科専門医などの資格を持つ医師。予防医学やアンチエイジングに重要性を感じ、2016年に帝京大学大学院公衆衛生学研究所に入学。食生活や生活習慣など日常生活を改善することで、身体だけでなく心も「ハッピー」をモットーに予防医学やアンチエイジングに関する研究を行う。2018年9月より米国ハーバード大学公衆衛生大学院に留学し、最先端のアンチエイジング、「健康と幸福の関係性」について研究中。

(ファンクショナルマッシュルーム)とも呼ばれる。人体への様々な良い働きが期待されています。

健康効果については、アンチエイジング効果についてお話ししていきます。

「アンチエイジング」とは、文字通り「老化(Aging)」に立ち向かうさまざまな種類のキノコが充

また、実年齢(誕生日で数える年齢)と生物学的年齢を乖離させる(できるだけ遅らせる)という表現もでき、つまりAgging(老化)を遅らせることで、一般の美

病気を未然に防ぐ、いわゆる予防医学的な意味合いもあります。

このAgging(老化)には私達の普段の食事で色が濃く反映されています。

その根拠ある例をいくつかの研究でご紹介しましょう。

ESTA PRONTO ミセル化抽出プロポリスのロングセラー商品 エスタプロント

エスタプロントは、ブラジル産プロポリスの有用成分を幅広く含有していることが立証された日本プロポリス(株)オリジナルのプロポリス加工食品です。

販売店募集(法人)

現在、薬局、ドラッグストアの店舗をお持ちの法人様を中心に販売店の募集を行っています。お客様に製品の良さをご理解頂くために、お客様と直接コミュニケーションをとれる店舗、窓口をお持ちの販売店を希望しております。



エスタプロントファミリーパック 770ml(720mlボトル+50mlボトル) 希望小売価格 98,000円(税別)

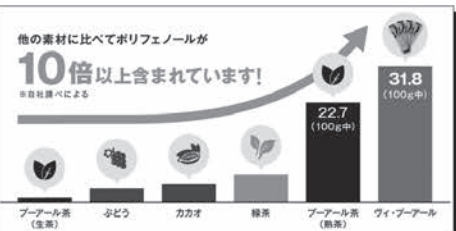
エスタプロントレギュラーパック 90ml(30mlボトル×3本) 希望小売価格 17,000円(税別)

原材料のプロポリスはブラジル産を使用しています

お問い合わせは 03-5627-7248 http://www.nihonpropolis.co.jp

日本プロポリス株式会社

プーアールエキスをパウダー化した雲南省のプーアール茶 重合ポリフェノール10倍



- 独自技術により独自技術による高溶解性粉末
- (機能性表示食品届出準備中)
- 本場雲南省素材を提供
- 生薬OEM事業
- 有機JAS認定、GAP基準栽培

「世界に向けて発信するDeePure」 「中薬近代化の秘密を解明」



TASLYグループ株式会社 天士力薬品  
 東京都江東区有明3-5-7 TOC有明ビルウエストタワー9階  
 TEL: 03-3529-0909 FAX: 03-3529-0808 E-mail: tj\_info@tasly.co.jp