

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の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。

アンチエイジングに関して特筆すべきは、ビタミンDには強力な抗炎症作用があるという事です。栄養学の専門ジャーナルに、ビタミンDと炎症マーカーであるhs-CRP(体内に慢性炎症があると値が上昇するマーカー)との関連について調べたランダム

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。ポリフェノールの抗酸化作用について明らかにした研究は多くあります。今回はその中の一つをご紹介します。

2型糖尿病患者64人を対象に、ポリフェノールの1つであるフラボノイド系ファイトケミカルのサプリメントを投与し、酸化ストレスなどの作用が検証されました。研究デザインはクロスオーバー試験で、サプリメント投与群と偽薬投与群(プラセボ群)の2群について6週間の介入が行われ、関連指標が測定さ

グへの効果が期待されています。

れました。その結果、サプリメント投与群では投与前に比べ、投与後の時点で総抗酸化能(TAC)の有意な増加(0.74+10.16 vs 0.82+10.18)、および酸化ストレスの指標である血中8-OHdG値の有意な低下(14.32+16.4 vs 11.00+17.0)が認められました。また2群の介入後の比較では、TACの変化率(%)でサプリメント投与群のほうが有意に高く(13.35+19.21 vs 3.13+11.10)、酸化ス

●筆者プロフィール

天野方一(あまのほういち)

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。「食生活や生活習慣等」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に「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。

連載

私の故郷忘れ得べき:」

1984年

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

は説明し始めた。栄養学

はそれまで集団を対象に

運動習慣など生活習慣が

そうでない生活習慣病

来ない。

「そのことを豊川さんは

年国民栄養調査の記事を

そこに着西博士が帰っ

結果を伝えた。豊川・渡

を了解したというわけだ。

ストレス時代の栄養は所要量では足りない

た態度をやる。もちろん

私があんなにたがそう

失われやすい栄養素はサ

では扱われているものの、

ストレスに曝される現代人

「ストレスとは何か」とい

やってきた豊田という男

いとほ思う。しかし豊川

の所要量も一人ひとり異

栄養所要量の栄養素の

これは豊川さんと渡辺先

「保健量」というのが、こ



Advertisement for Sanko FC1000αAF automatic stick filling machine. Features include: 業界初の多連オーガー充填機搭載! (Industry first multi-lane auger filling machine equipped!), スティック自動充填包装機 微粉末対応 MODEL (Stick automatic filling packaging machine, fine powder compatible model), 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。(Compatible with various types of stick packaging. We respond with reliable accuracy and production efficiency.).