

## 現代健康事情

## サプリメントの基礎知識 &amp; おすすめサプリメント情報

新聞のテレビ欄を見ると、健康番組を見つけられない日はないほどで、健康への関心はますます大きくなっているのは、読者の皆さんもお気づきのことと思います。ここでも、中心になるのは食べ物と、もう一つはサプリメントです。テレビ番組で取り上げられたものはやはり大きく売上げをのばしているようで、現在はコエンザイムQ10とアミノ酸が売上げ部門のトップを独走していますが、まだまだ他にもよいものがたくさんあります。そこで、今回はまずサプリメントについて、Q&Aのかたちでお話し、あわせて、おすすめサプリメントをご紹介します。

**サプリメントとは何か？**  
 サプリメントとは日本語では「健康食品」または「健康補助食品」といいます。つまり、健康に必要な成分を食べ物とれない場合に補う、というのがサプリメントの意味です。このことは誰でも知っているでしょうが、それでは「健康食品」とはいつた何だ、ということになると、ふつうそこまでつきつめて考える人は少ないでしょう。ここでは、「健康食品」の定義について、考えてみましょう。まず、「健康食品」と「医薬品」は違います。「医薬品」は薬事法という法律の規制を受けますが、「健康食品」はそうではありません。

次に、「健康食品」のなかでも、厚生労働省が定めた基準に従い、「健康の保持増進効果」を確認した健康食品を「保

kenkou-mirai

健康  
みらい

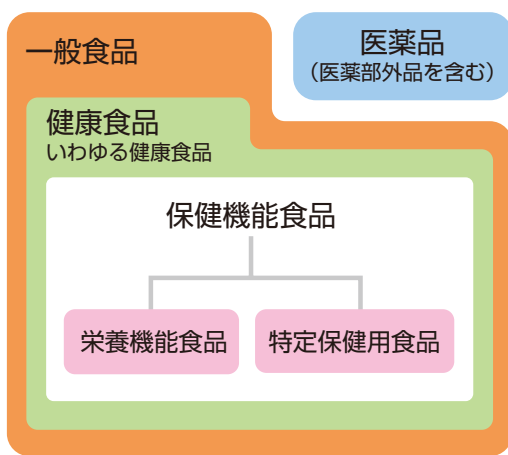
春号



## サプリメント

Q&amp;A

「健康食品」といい、それがさらに「栄養機能食品」と「特定保健用食品」に二つに分かれています。厚生省が認めた効能について宣伝できるのは「医薬品」と「健康食品」のなかの「特定保健用食品」だけなのです。



## サプリメントは役に立っているのか？

健康食品といっても、これまでは「玉石混濁」で、もちろん玉の方はいいのですが、石の方がなにかと問題を起こしていたわけです。しかし、近年の報道からもお分かりでしょうが、こういう商品に對しては、以前よりは厳しい規制が行われるようになっていきますので、この種の商品の心配は次第に少なくなるでしょうが、やはり最も大切なのは、商品を購入

される側が正確な知識を身につけ、効果が確認されているもの、自分に適したものを選ぶということです。近年はネットの普及などで、この点も以前よりはずつと簡単になっています。

このために便利なのが、独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページで、それぞれの健康食品素材の評価を見ることが出来ます。アドレスは次のとおりです。  
<http://www0.nih.go.jp/eiken/>

## 普通の食事をしていればサプリメントは要らないのか？

一口に、普通の食事といっても、人それぞれですから、一概には言えませんが、ひとつ注目すべきなのは、最近の野菜は以前（例えば昭和三〇年代）に比べてビタミンやミネラルの含有分量が減っているということが明らかになっています。この原因ははっきりしていませんが、それぞれの野菜を本来の季節（旬）に關係なく栽培できるようになったことや、野菜の味や外見にこだわって品種を選ぶようになったことが関係しているようです。また、以前と比較して食生活のなかで加工食品の占める割合が多くなっていることにも注意が必要でしょう。日本人が昭和三〇年代の食生活をしていれば、それほどサプリメントの必要性もなかったかもしれません。

3ページ

エノキタケの「血液サラサラ」効果  
 読者アクチオン試供品プレゼント キノコ情報ウェブ版ご紹介

## ダイエットに効果があるサプリメントは？

はつきりした作用が確認されているのは、「代謝増強剤」といわれているもので、これは脂肪を燃焼させる効果があります。スポーツの場面で用いられているサプリメントには脂肪燃焼機能があるものもありますが、これには人体に対してホルモンに似た働きをするものもあり、注意が必要です。いずれにしてもこれらは、スポーツ選手などのためのもので、ただ「やせたい」人のためのサプリメントではありません。ダイエットの王道はあくまで運動と食事です。

## 最近物忘れがはげしいご主人によいサプリメントは？

テレビでよく見る俳優の名前が思い出せない、などという経験は五〇代以上の人にはむしろ当たり前のことであんまり気にすることはありませんが、日常生活に支障をきたすということになると問題です。これまでは年齢が高くなるにつれて、脳細胞は死滅する一方だと考えられていましたが、最近の研究では、五〇歳近くまで増える場合もあることが分かってきました。記憶を左右するのはアセチルコリン、ドーパミン、セラトニンなどの神経伝達物質の働きですが、これらに作用するのは、ホスファチジルセリン、ビタミンB6、B12などです。

おすすめ

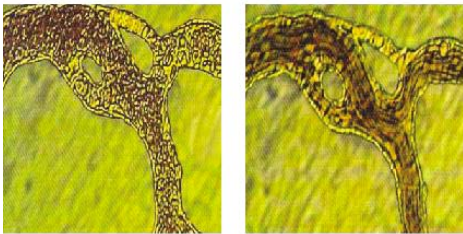
## サプリメント情報

### イチヨウ葉

脳の毛細血管の血流をよくする作用があるのがイチヨウ葉で、もちろん日本でも知られていないわけではありませんが、ヨーロッパ・アメリカでは比較的安価な医薬品として広く用いられています。

イチヨウ葉は、四〇年ほど前にドイツで医薬品として認められて以来、ヨーロッパでは動脈硬化や脳血管障害の予防、さらに認知症の治療にも用いられるようになりました。日本では健康食品として販売されていましたが、ここ数年、「統合医療」（「統合医療」とは「西洋医学」以外の漢方、健康食品、ヨガのような「代替医療」を積極的に採り入れようという考え方のことです）に対する関心が高まるにつれ、改めて見直されるようになってきました。

### イチヨウ葉エキスの血流改善作用



投与前

投与後



欧米ではイチヨウ葉についての一般向け書籍も多数出版されている

イチヨウ葉の血流改善作用は、次の三つに分けられます。

**血小板凝集抑制作用** テルペラクトンやフラボノイドが血小板の凝集を抑えて、血液の流れをよくする。

**血管拡張作用** テルペラクトンが血管が収縮するのを抑制し、血液の流れをよくする。

**活性酸素の消去** フラボノイドがLDLコレステロールの酸化を抑制し、血液をサラサラにする。

これらが相まって血流を改善すると考えられているのです。ヨーロッパ・アメリカに立ち遅れていた日本でも、ようやく研究が盛んに行われるようになり、脳の活性を高める働きに加えて、心臓病、さらに美肌効果などに関する研究など、アンチ・エイジングのためのサプリメントの決定版になる日もそう遠くないかもしれません。

ちなみに、イチヨウはもともとヨーロッパにあつたものではなく、江戸中期オランダ商館付の医師として来日したシー

ボルトが帰国に際して持ち帰ったものなのです。イチヨウのことをあちらでは「ギンコ」と言いますが、これはイチヨウの漢字表記「銀杏」の音読み「ギンキョウ」がなまって「ギンコ」になったと言われています。

## 大豆イソフラボン

大豆イソフラボンはフラボノイドの一種で、女性ホルモンエストロゲンに似た働きを持つと考えられ、更年期障害の症状の予防や改善、骨粗鬆症の予防・改善、コレステロール値の低下、さらに活性酸素を抑え、肥満を防ぐ働きも認められています。

イソフラボンはその美容効果がメディアで取り上げられたことから、すでに「サプリメントの王様」とはいつてもよいほど知られていますが、これが注目されたのは、やはり日本ではなく、アメリカでした。そのきっかけは豆腐、納豆などの大豆食品を多くとる日本人の方がアメリカ人に比べ、心臓病や乳ガンなどの発症率が低いことが明らかになったからで、その後、次第に右に述べたような働きに目が向けられてきたのです。

つい最近、イソフラボンについてもとり過ぎについても懸念が明らかにされたところから、心配しておられる向きも少なくないかもしれませんが、これも普通のサプリメントを右に述べたような効果に関して用いる限り、そんなに気にすることは無いと思います。



きのこのチカラ

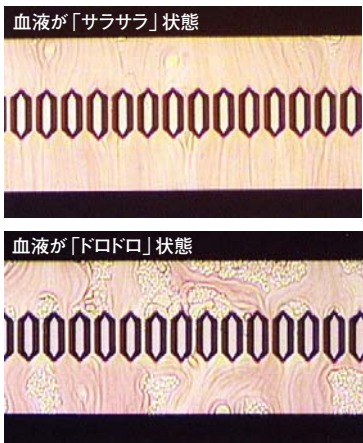
エノキタケの「血液サラサラ」作用



長野県農村工業研究所・松澤恒友工学博士

昨年一二月八日のNHKテレビ『お元気ですか日本列島』では、長野県農村工業研究所が行ったエノキタケの働きについての研究が紹介されました。長野県農村工業研究所といえば、以前、国立がんセンターとの共同研究をご紹介しました。今回明らかにされたのは、エノキタケの「血液サラサラ」作用です。つまり、日常的に食べている場合とそうでない場合には、血液の通過時間にはっきりとした違いが出るということです。一〇〇人についての実験で、平均一三%速くなったという結果がでました。この実験に協力したある男性は「びっくりりました。なんか温かいというか、特に足が冷たくな

い。やはり流れがよくなるというのは身体にいいんでしょうかねえ」と感想を述べています。この作用の原因物質、どうして「血液サラサラ」作用が起こるのかについては、まだはっきり分かっていませんが、エノキタケに含まれるビタミンなどの成分が働いていると考えられています。このことから、動脈硬化の進行を遅らせ、心臓病や脳血管障害を起こりにくくする作用があるということになります。同研究所の松澤博士は次のように述べておられます。 「(現在) 脳梗塞や心筋梗塞がかなり急増しております。その原因が毛細血管の血液の流れに関係があると言われております。ですから、血液がサラサラになるということが健康の一つのパラメーターになるということで注目されているわけです」



血流測定装置による実験写真



血液通過時間が平均13%早くなった

研究にも登場していただきました。今回、さらに「血液サラサラ」作用が加わり、エノキタケは「健康きのこ」のトップランナーと言っても間違いではないでしょう。長野県は平均寿命ラッキンクで、男女そろって最上位にランクされていますが、エノキタケ・ブナシメジ・シイタケなどキノコの消費量が多いことと関連があるのかもしれない。エノキタケは、古くから日本人に好んで食べられていたようで、江戸時代の植物図鑑『和漢三才図会』にも、「健康きのこ」として載せられています。

弊社ホームページ  
キノコ情報ウェブ版『健康みらい』  
<http://www.seikatsu-igaku.co.jp/>  
Eメール mirai@seikatsu-igaku.co.jp

その他健康に役立つ情報を続々企画中！

- コンテンツ
■ キノコde健康
■ 今日から始めるアクチノン
■ 情報誌「健康みらい」バックナンバー
■ おすすめ相談薬局
■ キノコ健康リンク集
■ こころのサプリ
あなたの心の栄養になる言葉、あなたの「心のサプリ」を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

★読者プレゼントのお知らせ★ PRESENT
アクチノン試供品プレゼント
毎月先着50名様にアクチノンの試供品(1週間分)をお送りいたします。
郵便番号、住所、氏名、年齢、職業を明記して、下記、本誌編集部あて、郵便またはFAXでお寄せください。
〒141-0022 東京都品川区東五反田5-22-37 1108 FAX 03-3445-0957

ウェブ版では本誌バックナンバーもごらんいただけます。

# 極上 上吉

第8回

## ちよんまげのカタチに隠された江戸の秘密 ——「高齢化社会」への ささやかなメッセージ

今回はちよんまげのお話から始めることにいたします。皆さんはあのかたちに疑問を持たれたことはないでしょうか。改めてよく見ると、ずいぶん変わったかたちですね。世界中には、奇異に思われる物事や風習がたくさんありますが、幕末に入ってきた外国人もちよんまげには驚いたようで、鳥のくちばしのようなとか、頭にピストルを乗せているとか、勝手なことを言っています。

現在、時代劇で見られるまげは江戸時代も幕末のかたちですが、男のまげについては、江戸時代初期から大きな変化は無かったようです。男のまげで最も特徴的なことは、「月代」（さかやき）といって頭頂部を剃ることです。これは普通、戦国時代に兜をかぶる都

合からそうなった、というのが理由とされています。しかし、それなら、武士以外の人はどうなのか。また、戦国時代が終って平和な世の中でも続いたのはなぜなのか、という疑問が残るでしょう。

そこで出て来たのが次の仮説です。つまり、頭頂部がはげてもひげ目を感じる必要がないから、必要がなくなった後も続いた、というわけです。江戸時代は現在と違って、長生きする人が少ない。大まかなところ、平均寿命は江戸時代後期になっても五〇歳前後、それも乳児のうちに亡くなる場合を勘定に入れないで、それぐらいの見当でしょう（もちろん記録がないのではっきりしたことはいえませんが）。

現在と江戸時代を比べて、異なるところはいろいろありますが、そのひとつが老いについての考え方ではないでしょうか。現在はそれも、老いのメリット“という発想がありませんが、江戸時代は違いました。もちろん江戸時代も老いにともなつて起きる病気や、その他さまざま不如意について対処法を考えたりして、江戸中期以降は現在の健康志向を先取りしたようなことも見られるようになりま。しかし、彼らにとつて老いはただただ避けるべき忌まわしいもの、ではありませんでした。長生きした人にとつては、老いのメリット“があったのです。

江戸徳川政府の閣僚はふつう「老中」と言われていますが、最初の頃は「年寄」と言っ

ていました。関取のOBを「年寄」といいますが、あれと同じです。この言葉には、指導的な地位にあるとか、知恵深い、人格が優れている、などのような意味合いが含まれています。「老」には、ふつうの人が望んでいかなか得られない恩恵、人が目指すべき目標という意味もあつたのです。そう考えると「月代」の意味もよく分かるでしょう。落語に出てくるご隠居さんもちよんと羨ましい身分ですが、伊能忠敬のように、家督を息子に譲つたあと、五〇歳を越えてから、新しいことを始め、大きな仕事を成し遂げた人もいます。

ワインとか、焼酎のような酒を寝かせておいたりすることを「熟成」といいますが、英語では「aging」と言うそうです。「ア

ンチ・エイジング」の「エイジング」ですね。ヨーロッパでは、モーツァルトが暮らしていた家なんかが残っているだけでなく、私の家は「築四〇〇年」というようなことがそんなに珍しくありません。日本には地震とか、建築法規とかいろいろ問題があつて、同じようにはいきませんが、現在の日本人は、ヨーロッパの古い町並みに感心したり、骨董品を好んで蒐集したりはしても、自分がそこに住みたいとは思っていないようです。

現在、日本人は満年齢を言うのがふつうですが、四、五〇年ほど前までは、新年を迎えることによつて、一つ年齢を計算するやり方が広く用いられていました。これは年が変わ



ることによつて、人も生命を更新する（ちよんまげが脱皮するのと同じように）という考えです。しかし、現代の日本人は古いもの、なかでも古い家のように、長い時間が堆積した空間を嫌がっているように思えます。この新し目の好きは、日本の戦後の「成功」の一因だったかもしれませんが、ものには必ず両面があります。成功の母も優しい顔ばかりではなく、こちらの出方によつては恐ろしい顔を見せるかもしれません。

いよいよ「高齢化社会」本番の今日、健康な老後はますます大事なことです。江戸時代の「老いのメリット」に考えをめぐらせてみるのもおもしろいのではないのでしょうか。

\*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部あてお寄せ下さい。

〒141-0022 東京都品川区東五反田 5-22-37-1108 FAX 03-3445-0957

健康みらい 編集部

『健康みらい』第8号 発行 平成18年3月20日



アクチノンは、エノキタケおよびブナシメジからの熱水抽出物(EEM)を主原料とする植物性多糖類加工食品です。健康な毎日のため、1日2錠を目安にお召し上がり下さい。

(有)東京生活医学研究所

TEL 03-3445-0944 FAX 03-3445-0957

キノコの健康力。