

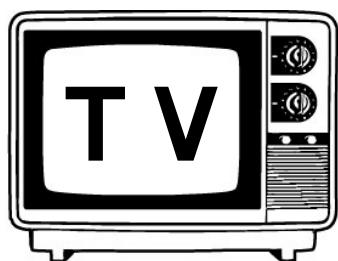
マリン通信が密かにお届けされています皆様、いかがお過ごしでしょうか？中本です。

今年の「お盆」はどうでしたか？私は、実家で親戚と集まり、楽しく過ごしました。もちろん、お墓参りし先祖様に手を合わせてきました。

両親はまだまだ元気ですが、二人とも70代ですので、健康には気を付けてもらっています。（父76歳、母70歳、今年から来年にかけて祝も兼ねて旅行を計画中です！）親孝行できる時にしておいた方がいいですね！（いつもお世話になりっぱなしですが・・・）



今月は、TV放送以降、

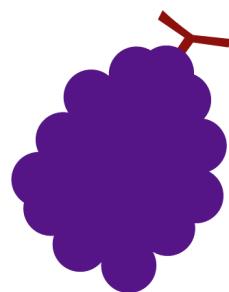


超話題 の 『レスベラトロール』

です。

ぶどう等に含まれるポリフェノールの一種です。ポリフェノールとは植物にしか作ることが出来ない成分で、レスベラトロールの他に有名な物を挙げると、お茶の「カテキン」や、ブルーベリーの「アントシアニン」などがあります。どれも人間の健康に役立つとして、一度は聞いたことがあるのではないでしょうか。

植物は私たち動物と違って、外敵から襲われても動いて逃げることが出来ません。この為、害虫や紫外線、病原菌からからだを守る為に、自ら外敵から守る為の成分を作ります。つまりポリフェノールは、植物の生命力が作り出した栄養素といえるのではないでしょうか。



昨年6月にNHKでTV放送以降、期待される多くの効果が、数々のメディアで取り上げられ注目が集まりました。（放映タイトル「NHKスペシャル あなたの寿命を延ばせる 発見！長寿遺伝子」）

番組では、人間の長寿は「サーチュイン遺伝子」が担っていると紹介！「レスベラトロール」を飲めば、その遺伝子が活性化されて長寿が保てるという内容でした。サーチュイン遺伝子は、アメリカ・マサチューセッツ工科大学のレオナルド・ガレンテ博士が2000年に酵母から発見しましたが、その後、サーチュイン遺伝子は、地球上のほとんどの生物が飢餓対策として獲得した、寿命を延ばす生物共通の働きであることが分りました。

「ミトコンドリアが出る活性酸素」「免疫細胞の暴走」など、老化をもたらす具体的な要因が最近の研究で分かり、サーチュイン遺伝子のスイッチがオンになると、体の中で指揮者のように働いて、100近くの老化要因を抑える結果、肌・血管・筋肉・骨・脳など様々な器官が若く保たれ、寿命が延びると考えられています（加齢とともに短くなる「テロメアDNA」を守り寿命をのばす）。（注目されている効果として、・放射能の害から体を守る。・癌を予防する。・認知症を予防する。・美しい肌を作る。・メタボリックシンドロームを予防する。などが期待されています）

サーチュイン遺伝子は万人が持っているものの、普段は眠っていて働きませんが、アメリカ・ウィスコンシン大学が20年間に渡り行ったアカゲザルの実験で、エサを30%減らしてカロリー制限することが活性酸素の発生を抑え、サーチュイン遺伝子を働かせることが分かり、それにより寿命が20～30%伸びることが確認され、人間でも、全米に会員約5000人がいるアメリカ・カロリー制限協会の実験で、カロリー制限により、血管が実年齢よりも若くなることが実証されています。また、赤ぶどうの皮などに微量に含まれるレスベラトロールを摂ることで、食事のカロリー制限や運動をしなくても、サーチュイン遺伝子の働きが高まることが動物実験で判明、カロリー制限で好きな食べ物を我慢する必要がなくなることから、アンチエイジングの先進国アメリカでは、レスベラトロールのサプリメントが一般家庭で普及しています。

【フレンチパラドックス】

フランス料理といえば、肉料理、バターやクリームを使った高脂肪、高カロリーの食事を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。フランス人は脂肪摂取量が多いにもかかわらず、心臓疾患による死亡率が極めて少ないことが知られています。この一見矛盾とも思われる事実が注目を集め、「フレンチパラドックス」と呼ばれています。これは赤ワインに多く含まれるポリフェノールの効果だと考えられていましたが、近年の研究から、特にポリフェノールの一種であるレスベラトロールが心臓疾患のリスクを減らすという結果が発表されました。



『食の大切さ』

人が酸素を吸って生きている限り、体内で活性酸素が発生するのは避けられません。本来、体を守る働きのある活性酸素ですが、日常生活でのストレス、タバコなどにより過剰発生すると体に悪影響を及ぼします。さまざまな生活習慣病の原因の一つに活性酸素が関与している事をご存じの方も多いと思います。

そこで活性酸素を除去するために、抗酸化物質を摂る必要があります。よく知られている抗酸化として野菜や果物に含まれるビタミンやポリフェノールがあります。植物は日光を浴びることにより発生した活性酸素を除去するために、大量の抗酸化物質を作り出します。しかし、最近の植物は依然と比べてビタミンなどの栄養量が激減しているというデータもあります。また、食事から摂取が難しい成分も多くあります。バランスの良い食事は当然ですが、サプリメントなどを賢く利用して、いつまでも若々しく生活しましょう。