

サプリメントは 人生を豊かにする！

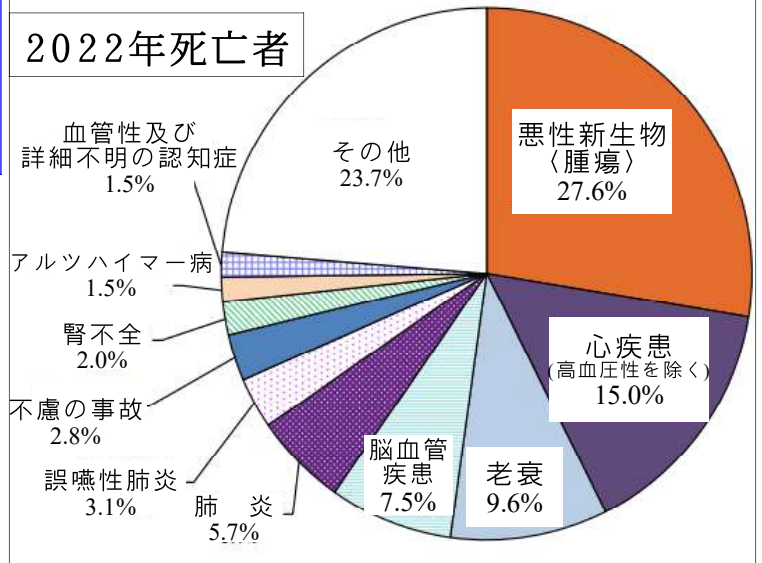
人生を充実させる条件は様々あり
その中に是非付け加えたい言葉が
「**サプリメントは人生を豊かにする**」
という一行です。

ヒトの体はそれぞれ特徴があります。
その結果、加齢と共にその特徴が顕著に
現れてくるのが様々な病気です。これを
「**生活習慣病**」といいます。が、「**身体
の仕組み**」にも原因があるのです。それを
知る方法は、「**家族の病歴**」です。

2022年の死亡数は男女間で大差はなく、
女性76万9628人、男性79万9333人。
死因で有意差が見られるのは「**悪性新
生物**」で、男性は女性より約6万人多く、
一方で「**老衰**」は圧倒的に女性に多く、

男性の**2.5**倍以上で約8万人の開きがあります。
日本人の死亡原因は老衰を除くと、**癌(遺伝子変異)**、**心疾患(動脈硬化)**、
脳血管疾患(動脈硬化)、**肺炎(免疫低下)**の順序です。

2022年死亡者



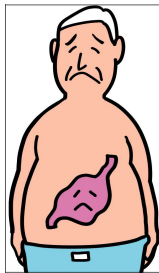
そして、それらの間接的原因には「**食生活**」が深く関係し、食生活の偏りを修正してくれるのが、「**サプリメント**」である事を是非理解して頂きたいのです。

加齢と共に不足するミネラル類

ミネラル (**mineral**) という言葉は、^{マイン}mine (鉱山・鉱石など) に由来します。ミネラルは**生体組織の構成・生理機能の維持・調節**に必要な微量栄養素で、体内では作れないので、食物などから摂取する必要があります。それぞれのバランスが大切で、例えば、カルシウム&マグネシウムは多すぎても少なすぎても良くないのです。

ミネラルの中でも栄養素として欠かせないことが確定しているものを**必須ミネラル**といいます。必須ミネラルは、1日の摂取量が概ね**100mg**以上のものは**主要ミネラル**(カルシウム、マグネシウムなど)、**100mg**未満のものは**微量ミネラル**(鉄・亜鉛・銅・クロム・セレン・マンガンなど)に分類されます。

ミネラルの消化には「**胃酸**」が必須なので、加齢と共に胃が萎縮してくると、当然ミネラルの消化吸収に影響し、食べる量も減り吸収率が低下してきます。それらの条件を無視して、食事に気をつけても、ミネラルは完全に欠乏してきます。



その結果、消化吸収力低下⇒栄養欠損⇒加齢の進行⇒生活習慣病の進行と捉えるべきなのです。

その顕著な影響は、「**骨粗鬆症**」であり、骨量が減れば、「**免疫**」も低下していることを自覚しなければなりません。

骨粗鬆症と免疫は直接的な関係がないと思うかも知れませんが、その関係性は間違いのない事実です。

加齢と共に衰えてくる粘膜

衰えを感じる前から「**粘膜**」をケアを！

「**肌**」は直接に見たり触ったりできるので、シミ・シワ・タルミなどの衰えは直ぐに判別できます。「**粘膜**」は口腔以外は判別できず、自覚症状がなく気づきにくいのです。しかしお肌の衰えを感じたら、「**粘膜**」も同様に衰えが始まっています。

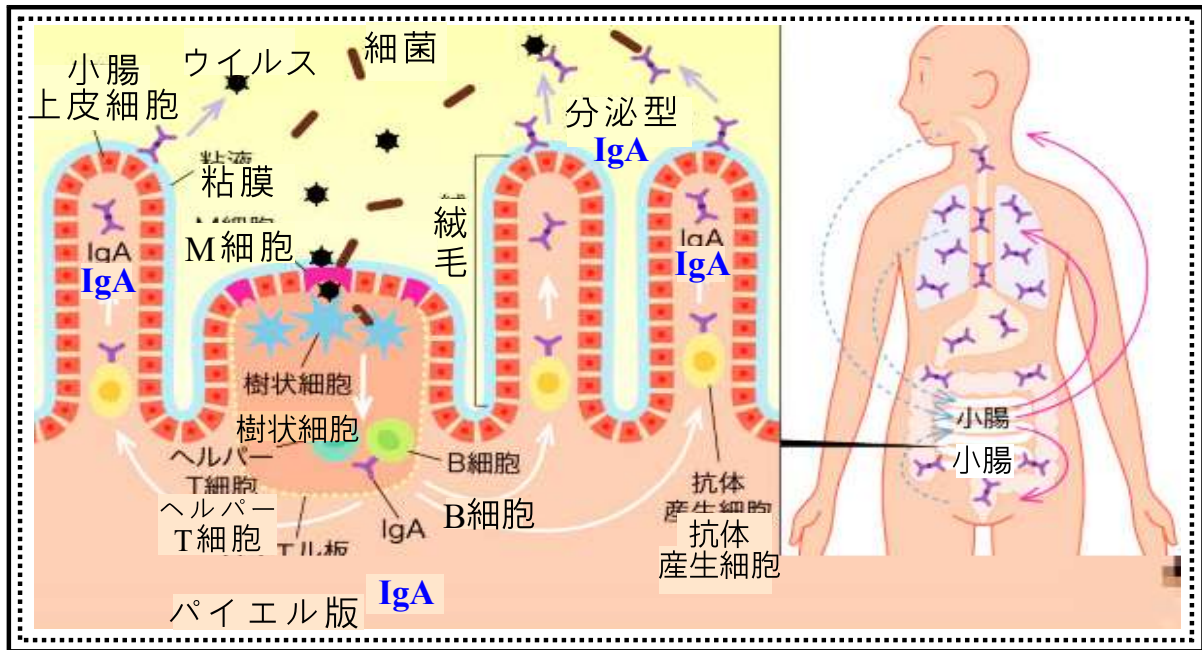
従って、粘膜の老化を抑えれば、**抗加齢⇒動脈硬化改善⇒免疫力改善⇒健康長寿**というシナリオが見えてきます。

「**粘膜**」は身体他のパーツより再生力が必要であり、「**加齢**」による「**栄養欠損**」が直接的に影響してくる臓器です。誰でも経験する「**食事の摂取量が減少する**」事実は当たり前の事と捉えず、顕著な老化の進行と理解して、粘膜対策を取るべきですね！

粘膜ケアは、人生100年を全うする条件

「**粘膜**」はウイルスや細菌などの病原体と真っ先に戦う最前線です。その重要な「**粘膜**」が強くなければ、病原体はバリアを突破し、血液やリンパ液を介して体内に入り込んでしまいます。コロナなどの感染症が重症化しやすいのも粘膜の老化です。粘膜を強くして、いい粘液を分泌させ、バリアを頑丈にすること。それが病気を遠ざける第一歩となるのです。

感染症対策に「粘膜対策」



「粘膜」が健康だと、ウイルスや細菌を殺す「IgA抗体」の産生が増え、重症化しにくい。

粘膜に、鉄+亜鉛+A

高齢者の鉄、亜鉛+ビタミンA不足は、粘膜の**菲薄化**
 ⇒ 萎縮胃が生じ、胃酸欠乏症が見られます。

結果としてタンパク、ビタミン、ミネラルの吸収低下が起り、「**鉄欠乏症の悪循環**」はなかなか解消せず、赤血球・ヘモグロビンが低下し、貧血へと進行し、栄養障害による**免疫低下・骨粗鬆症**などの原因になります。 出典：疾患と臨床検査 p198

粘膜の強化・再生に必要な栄養素として、亜鉛+鉄・タンパク質・ビタミンB群+C・マグネシウムなどがあります。例えば、「**軽い貧血**」がありますね！と診断されたら、「**粘膜**」も丈夫でないという事を知っていますか…？

「軽い」という表現に「安心」しない事！

貧血は軽くても「**酸素**」が不足して、最も影響を及ぼすのが、酸素が最も必要な「**脳**」である事を忘れてはなりません⇒**記憶力低下**。コラーゲンの生成には鉄・ビタミンC・タンパク質が必要なので、年齢の割に「**小ジワ**」多いと「**鉄不足**」かもしれません！

生理がある女性、高齢者には必然的に発症する状況は、血液検査で、ヘモグロビン値は以下のようです。

通常、10～10.9g/dLで軽い貧血

7～9.9g/dLで強い貧血

6.9g/dL以下で大変な貧血です。

貧血はゆっくり進行することが多く、

その場合、意外と気がつきにくいものです。

元気がない高齢者は、貧血の可能性あり！

貧血はヘモグロビンに影響し、ヘモグロビンは酸素を運ぶ役目なので、貧血=酸欠=脳に酸素が欠乏し、脳の働きが衰えて、記憶力低下、判断力低下、免疫力低下、粘膜の再生力低下…子供では顕著な学力低下、高齢者は「**認知機能低下**」などが現れます。

“粘膜ケア”の栄養素をサプリメントで補う事は、人生を豊かにする秘訣かもしれません。

いや、秘訣です…！

銅が不足すると、ぐっすり眠れない

米国農務省の閉経前の女性を対象にした研究では、銅の摂取量が少ない人は眠りの質が悪い事が判明。1日の銅の摂取量が1mg未満の食事を摂る女性と、同じ食事で銅のサプリメントを1日2mg摂取した女性の比較したところ、前者は入眠までの時間が長く、よく眠ったと感じる率が低かった。



鉄が不足すると、夜中に目が覚めやすい

たまに眠れない夜があっても人生が台無しになるわけではないが、「**眠れない夜が続く**」事は大変な問題！

米国農務省で行われた研究では、所要量の3分の1しか鉄を摂取できていない女性は、**夜中に目が覚める率が高く、眠りが浅かった**。また、**鉄と銅**が不足すると睡眠時間は延長したが、あまりよい事ではない。



「病気をする人は長く眠る。睡眠時間が延長するのは身体に問題があるからだろう。」と。ペンランド博士（米国農務省人類栄養学研究）

タンパク質の消化に、胃酸が必要です

タンパク不足 → 貧血・脳出血・肺炎・結核・骨粗鬆症・認知症

身体の半分（水分を除く）は、**アミノ酸=タンパク質**です。厚生省は毎日必要なタンパク質の量を男性 60g・女性 50g としています。体内のタンパク質は**同化**と**異化**（作ったり壊したり）を繰り返しています。タンパク質はアミノ酸から合成され、タンパク質はアミノ酸に分解されています。つまり、殆どのタンパク質は再利用されていますが、その一部が便や尿から排泄されています。従って、排泄されたタンパク質を補う必要があります。タンパク質が不足すると**貧血・脳出血・肺炎・結核・骨粗鬆症・認知症**、そして最終的に**介護**が待っています。「**健康長寿**」を望むなら、「**タンパク質**」抜きには考えられません。

それでは60gもタンパク質を摂るには、何を食べたら良いのでしょうか…？

60gのタンパク質を摂るには…

肉：300g



卵：10個



魚：3切れ



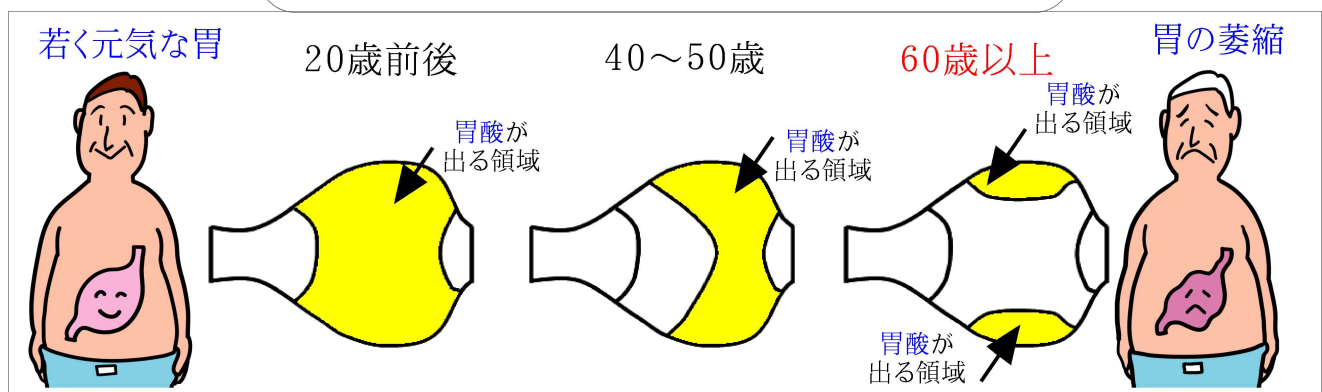
タンパク質の1日必要量は、**肉：300g**、又は、**卵：10個**、又は、**魚：3切れ**になります。昼食と夕食だけで無理なため、朝食がパン、果物、コーヒーなどではタンパク不足になります。更に、加齢と共に胃が萎縮して“**胃酸**”の分泌が減るため“**消化吸収力**”が低下するため、食べたタンパク質は、全て吸収されるわけではありません。

“**100%ペプチド化**”されたタンパク質（タンパク質が切断されている）を摂る事は、胃腸の働きが低下し、「**アルブミン値**」が低い“**高齢者**”にも最適なタンパク源です。

加齢により“**胃の粘膜**”が衰えて、“**胃酸**”が出る領域が減ってきます ⇒ **萎縮胃**

従って、“**サプリメント**”でタンパク質を摂取する場合も“**100%ペプチド化**”されたタンパク質で補う事が推奨されます。

加齢と共に「消化酵素」の分泌量が減る



“健康長寿”を目指す方に NMN

NMNは「**N**icotinamide**M**ono **N**ucleotid (ニコチンアミド・モノヌクレオチド)」の事です。
NMNが世界中で話題となったのは、ハーバード大学医学部デビッド・A・シンクレア教授の著書『LIFE SPAN 老いなき世界』の中で、

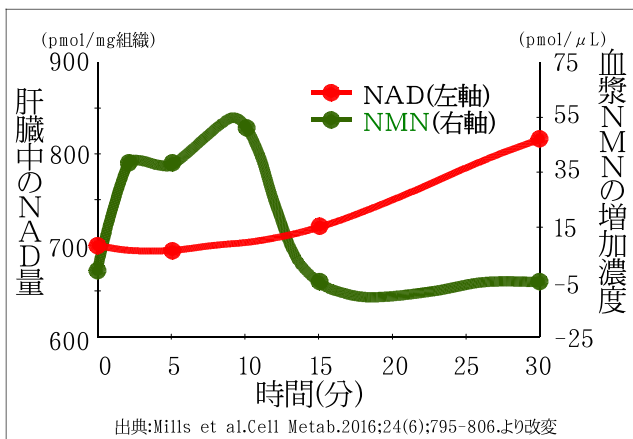
「**老化は治療可能な疾患**」と断言した事です。

その結果**NMN**の抗老化効果、若返り効果が世界的に注目を集めています。**NMN**は**古い**を遅くするのではなく、「**戻す**」「**若返る**」「**老いない**」という、今まで私たちが考えていた“アンチエイジング”の限界を^{くっがえ}覆す可能性のある最先端の物質なのです。

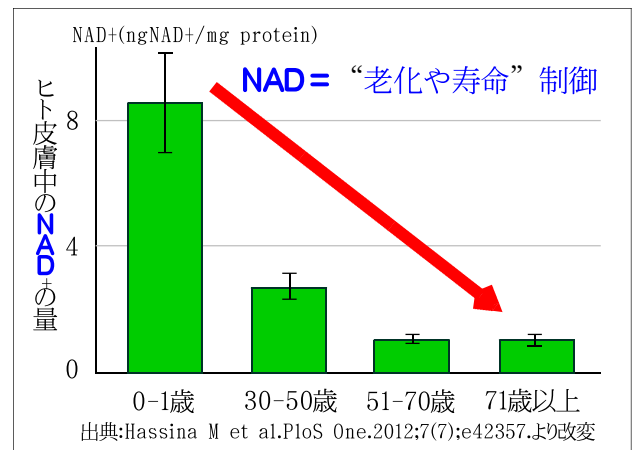
NMNは体内でビタミン**B3** (ナイアシン) から作られます。

ナイアシン ⇒ **NMN** ⇒ **NAD** ⇒ **サーチュイン**

NMNは摂取後、**NAD**に変換される



加齢により**NAD**⁺が激減する



NADは、細菌から哺乳類まで幅広く生物に存在する酵素で、“老化”や“寿命”を制御している「**サーチュイン遺伝子**」を活性化させることができます。**NAD**が少なくなると加齢が進行し、身体機能や認知機能の老化が進むと考えられています。

しかし、体内の**NAD**は、10代後半をピークに減少し、40代でピーク時の半分まで減少します。**ナイアシン**は、吸収されると**NMN**に変換するので、**NMN**とその原料である**ナイアシン**を同時に摂取する事が、**NAD**を増加させ、「**サーチュイン遺伝子**」を活性化する事に繋がります。

ナイアシン (B3) & トリプトファン

「**ナイアシン**」は水溶性のビタミン**B**群の1種です。500種以上の酵素の補酵素として、エネルギー産生、糖質、脂質、タンパク質の代謝、ステロイドホルモン、**DNA**、**NMN**の合成、アルコールの分解など多くの機能に必要です。「**神経伝達物質**」として精神を安定させる「**セロトニン**」は「**トリプトファン**」から生成されますが、「**トリプトファン**」は「**ナイアシン**」の生成に優先して使われるため、**ナイアシン**が不足すると精神を安定させる「**セロトニン**」が不足します。従って、心の健康を保つにも「**ナイアシン**」が重要です。「**トリプトファン**」は睡眠ホルモンである「**メラトニン**」の原料で、不足すると睡眠に影響します。