

108才 NMN

- 内容量：18g
- 形状：粉末
- 価格：7300円(税込7884円)
- お召し上がり方：1日600mgを目安に。
- 【栄養成分表示：600mg当たり】

NMN.....300mg
ニコチン酸アミド(ナイアシン)・・・300mg

NMN

NMNは「Nicotinamide MonoNucleotid (ニコチンアミド・モノヌクレオチド)」の事です。

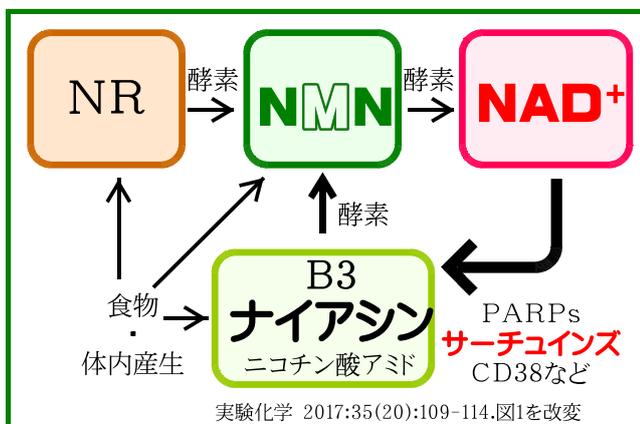
NMNが世界中で話題となったのは、ハーバード大学医学部デビッド・A・シンクレア教授の著書『LIFE SPAN 老いなき世界』の中で、

「**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**は老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”の限界をくつがえ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



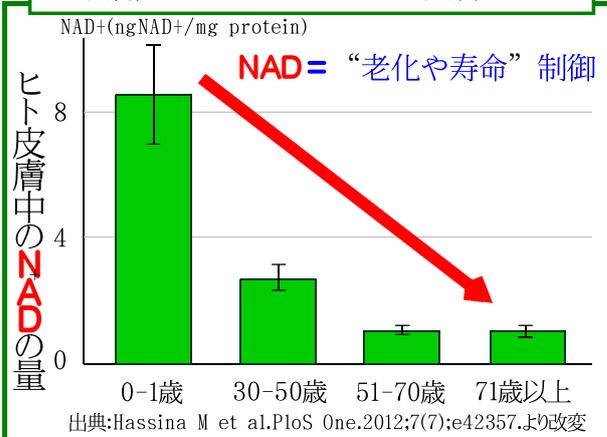
NADは細菌から哺乳類まで幅広く生物に存在する酵素で、“老化や寿命”を制御している「**サーチュイン遺伝子**」を活性化させます。

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**に変化するので、**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**」を活性化する事ができます。

加齢により、**NAD+**が、激減する

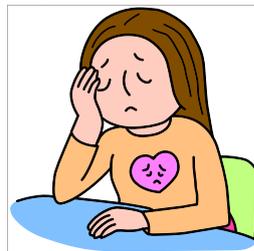


ナイアシン (B3) とセロトニン

「**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、心の健康を保つために「**ナイアシン**」の摂取が重要です。「**トリプトファン**」は睡眠ホルモン「**メラトニン**」の原料なので、不足すると眠れなくなり“**睡眠の質**”が低下して、**睡眠不足**につながります。



運動とNAD

「**筋トレ**」は、筋肉中の**NAD**が増加し、**長寿遺伝子**「**サーチュイン遺伝子**」が活性化されます。体内で**NAD**を合成するために不可欠な**NAMPT**(ニコチンアミドホスホリボシルトランスフェラーゼ)という酵素も、「**有酸素運動**」や「**筋トレ**」で増えることが分かっています。



こんな方に、お勧めします

- * 「健康長寿」を求める方
- * 身体能力の衰えを感じる方