

1

特集 美容とサプリメント

食と健康と
サプリメント

阿部康二

国立精神・神経医療研究センター病院長, 脳神経内科

人体の表面を覆う皮膚も深部にある臓器も、健康な生命活動に裏打ちされて初めて本当の美を獲得することができる。食やそれを補助するサプリメントは、そのような健康的生命活動に欠かせない重要な源泉である。健康食の代表である日本食は低カロリーで繊維質が多く腸活にも最適で、玄米食には抗酸化・アンチエイジング物質が多く含まれている。またサバやイワシなどに含まれる魚油 (EPA, DHA) やグリーンナッツオイル、トコトリエノール、赤ワインやブルーベリー、緑茶ポリフェノール、銀杏葉エキス、フェルラ酸、Twendee Xなどはいずれもアンチエイジング効果があり、抗酸化作用や血流増加作用によって皮膚や深部臓器全体の血管内皮細胞を若々しく健康的に維持し、本当の美を実現できる効果がある。

はじめに

「人は血管とともに老いる」といわれるように、体中に張り巡らされた血管内皮細胞を若々しく保つことは、あらゆる健康増進の基本戦略である。細胞の活発な新陳代謝とそれを支える豊富な血流が両立して初めて、若々しい健康的な血管内皮細胞の活動が維持され、その結果として体表面に広がる皮膚ならびに体深部臓器の持続的な美を獲得することができる。体表面の臓器である皮膚の老化も体深部臓器の老化も、ともに血管老化と密接に関連しており、食生活や生活習慣が皮膚や血管の機能に影響を与えることはよく知られている。健康食の代表である日本食は低カロリーで繊維質が多く腸活にも最適で、玄米食に

は抗酸化・アンチエイジング物質が多く含まれている。またサプリメントやお茶などの生活嗜好品には皮膚や深部臓器全体の血管内皮細胞を若々しく健康的に維持し、本当の美を与えてくれる効果がある。

見た目年齢と肌年齢

サルを用いた最近の研究によれば、同じ20歳のサルでも20年間の飽食ザルは明らかに老け顔で抜け毛も多く、比較対照となった制限食ザルは若見え顔で体毛もふさふさであった (図1A)¹⁾。またデンマークの研究では同じ遺伝子を持つ双子でも70歳に至る生活習慣の違いによって、若



図1 20歳サルの比較(A)と平均70歳双子の比較(B)

見え顔と老け顔という違いが生じることが報告されている (図1B)²⁾。さらに血糖値が高いほど見た目年齢が老けて見えること³⁾、内臓機能が衰えている (内臓年齢が高い) ほど見た目年齢も老化して見え認知機能も低下していることが報告されている⁴⁾。つまり食事量や生活習慣、生活習慣病の存在が見た目年齢の高齢化に直結しているということが明らかになってきている。筆者らのAI (artificial intelligence) を用いた研究でも、パーキンソン病などの神経内科疾患では見た目年齢が実年齢より老けて見え (図2)、無料アプリ Face log を用いた肌年齢 (シミ, シワ, くま, 毛穴) は実年齢の高齢化にしたがって上昇することが明らかにされている⁵⁾。

食品と和食の効用

健康増進に資する食といえば地中海食が有名である。地中海食は、イタリアやギリシャ、スペインなど地中海沿岸国の人々が食べている伝統的な料理で、果物や野菜が豊富である、乳製品や肉よりも魚を多く使う、オリーブオイルに加えてナッツや豆類、全粒粉など未精製の穀物を使う、

食事と一緒に適量の赤ワインを飲むなどが特徴である。具体的な食事内容としては、野菜や果物、全粒粉、オリーブオイル、豆、ナッツ類、マメ科植物および種子、ハーブやスパイスなどの植物性食品を毎食摂り、週に数回は鶏肉や卵、チーズ、ヨーグルトなどの動物性食品を摂り、週に2回以上は魚やイカ、タコなどのシーフードを摂り、牛肉や豚肉といった4足動物肉、スイーツデザートなどを月数回程度に抑えることなどが推奨されている。このような地中海食は良質な不飽和脂肪酸の代表であるオリーブオイルを多く使用していること、飽和脂肪酸を多く含む4足動物肉の摂取量が少ないこと、野菜や果物などの植物性の食品を多く摂取するために赤ワインと合わせて抗酸化作用が強いことなどが健康上のメリットとされている (表1)。

一方、日本食は低カロリーで繊維質が多く腸活にも最適で、玄米食には抗酸化・アンチエイジング物質が多く含まれているなどの点が上記の地中海食にはない優れた特性である。とくに玄米は図3に示すように米粒の中心部である胚乳 (澱粉質) の周りの薄皮に米糠層として内側から糊粉層>種皮>果皮と外側に向けて薄膜を形成しており、この層に米油としてさまざまな油成分や強力な抗酸化力を持つ特殊ビタミンEであるトコトリエノール (tocotrienol)、また抗酸化力の強いガンマオリザノール (γ -oryzanol) が含