



## 微細藻類ドナリエラと老化

微細藻類ドナリエラには抗酸化作用があることがいろいろな研究から期待されるようになりました。話題の若返りサプリNMNのNAD（ナド）効果と似ています。

このほど、ニュージーランド・オタゴ大学の20年間にわたる老化研究（ダニーデン研究）の結果、予防医療と健康長寿の重要性が再認識されて話題を呼んでいます。研究で老化のスピードには個人差があり、一年間で約6倍もの違いが生じることが示されました。同じ実年齢の人の生物学的な老化の進行に大きな差があることが分かり、最も老化が遅い人は一年間に0.4歳しか年を取らないのに対し、最も早い人では2.44歳も年を取っていたのです。この老化の差は遺伝的要因が約2割、環境要因が約8割といわれ、生活習慣が老化スピードに影響していました。

### ●老化を進行させる主な要因は3つ

#### 1. 「酸化（体のサビ）」

酸化とは、体内で発生する活性酸素が細胞を傷つける現象です。呼吸をするだけでも活性酸素は発生しますが、過剰なストレス、紫外線、喫煙、過度な飲酒、食品添加物の摂取などによって増加します。活性酸素は、肌のシミやシワだけでなく、動脈硬化、心臓病、脳卒中、糖尿病、がんなどの原因になります。

#### 2. 「糖化（体のコゲつき）」

糖化とは、食事で摂取した糖分が体内のタンパク質と結合し、「AGEs（最終糖化産物）」という有害物質を生成する現象です。AGEsは、「体のコゲ」とも呼ばれ、肌のハリや弾力を低下させ、たるみやシワ、くすみの原因となります。血管の老化を促進し、動脈硬化のリスクも高めます。

#### 3. 「慢性炎症（細胞ダメージ）」

慢性炎症は、体内で炎症が長期間持続し、細胞や組織にダメージを与える状態です。ストレス、睡眠不足、不規則な生活習慣、運動不足、偏った食生活、加工食品の過剰摂取などが原因で引き起こされ、老化を促進するだけでなく、生活習慣病のリスクも高まります。

●**恐ろしい結末**：これらの3つ「酸化・糖化・慢性炎症」は、アルツハイマー病の複雑な病態形成にも深く関わっています。

●**老化対策**：老化対策は、食事や運動、ストレス管理など、日々の生活習慣を見直すことで可能とされ、**ドナリエラなどの微細藻類の働き**に期待が寄せられています。（2,026.2月号健康の輪新聞より）

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！