シティヘルストピックス Special

気になる成分をチェック！

日ごろから健康管理を心がけ、自分の健康は自分で守るという、〝セルフメディケーション〟の考え方が広がる中、美容や健康に関連する新成分が、次から次へと登場しています。そこで今回は、話題の２つの成分をクローズアップ。どんな役割が期待できるのか、そのヒミツに迫ります。

身近な食材・キノコでヘルスケア

β―グルカンで免疫力アップ

フレッシュマンはもちろん、シティ世代も、新しい環境や生活に少しずつなれて、精神的に余裕が出てくるころ。一生懸命がんばってきた半面、体力的にちょっと疲れが出やすい時期かもしれませんね。

そこで、注目したいのが、体の内から元気をサポートしてくれるという、「β―グルカン」という成分。今回、この「β―グルカン」について、日本きのこ学会会長で、近畿大学農学部応用生命化学科教授・農学博士の寺下隆夫さんにお話を聞きました。

「β―グルカンとは、何十万個ものブドウ糖がβ結合した多糖体です。これは、体内に吸収されると、免疫を調節するサイトカインという物質を作り、免疫力を高める作用があります」と寺下先生。免疫力がアップすると、風邪をひきにくくなるなど、病気にかかりにくくなったり、冷え性が良くなったりといった体質改善にもつながるとか。

■一週間に2回以上食べて

そして、このβ―グルカンは意外にも、私たちが普段よく食べている、シメジ、エリンギ、マイタケのほか、話題のキノコ・アガリクスやハナビラタケなど、さまざまな種類のキノコに多く含まれているそうです。食べ方は、そのままでも、炒める、煮るなどしても効果はどれも同じで、「一週間に2～3回、一回30ｇ～100ｇを目安に、キノコのメニューを食べるといいですよ。年間を通して、種類も豊富なキノコは、みそ汁やパスタ、ピザなどいろいろなメニューができますね」。

オフィスライフで感じるストレスなどの〝ちょっと不調かな?〟と思う症状も、β―グルカンのサポートで改善できれば、充実した毎日が過ごせそう。

スーパーなどでもたくさんの種類のキノコが揃います。いろいろなメニューを楽しんで

続々と登場するサプリメントで身近に

抗酸化作用を持つ補酵素・ＣｏＱ10

ドラッグストアやコスメショップでよく見かける「コエンザイムＱ10（ＣｏＱ10）」。〝若さ〟と関連づけて、紹介されることもありますが、それはなぜ？

長年研究を重ね、国際ＣｏＱ10協会にも所属する、神戸学院大学薬学部助教授・学術博士の岡本正志さんによると、「ＣｏＱ10」とは、私たちの体のほとんどすべての細胞に存在する補酵素で、体内で生合成されるものなのだそう。

「ＣｏＱ10は、エネルギー（ＡＴＰ）を作る過程に欠かせない、細胞が活発に働くのに必要な〝エネルギー源〟。それと同時に、活性酸素によるダメージを妨げる作用が認められ、日常的な酸化ストレスに対して、その〝抗酸化作用〟が大きな役割を果たしていると考えられます」と岡本先生。

しかしながら、体内のＣｏＱ10の量は、20歳を境に減り始め、40歳になると半減します。また、牛肉・豚肉や、イワシなどの青魚に多く含まれるのだそう。

■昨秋から化粧品に配合も

「日本では、長年医薬品として実績を持つＣｏＱ10ですが、２００１年に厚生労働省が食品として使用することを認可し、サプリメントとしての摂取が可能になりました。現在では、多様なサプリメントが登場しています。また、これらは同じく抗酸化作用のある、ビタミンEやビタミンCを一緒に取ることで、より抗酸化力の強い還元型ＣｏＱ10に保つことができます。さらに昨秋、ＣｏＱ10が化粧品へ配合できるように。これを受けて、たくさんのＣｏＱ10配合クリームや乳液、ローションなどが販売されるようになりました」

細胞レベルから、体を活性化してくれるというＣｏＱ10。今後ますます身近になりそうですね。

25歳はお肌の曲がり角…なんて話も、あながち間違いではない!?