

レスベラトロールとアンチエイジングライフ

～体の内側からのエイジングケア～

森下竜一先生

大阪大学大学院医学系研究科

臨床遺伝子治療学 寄附講座 教授

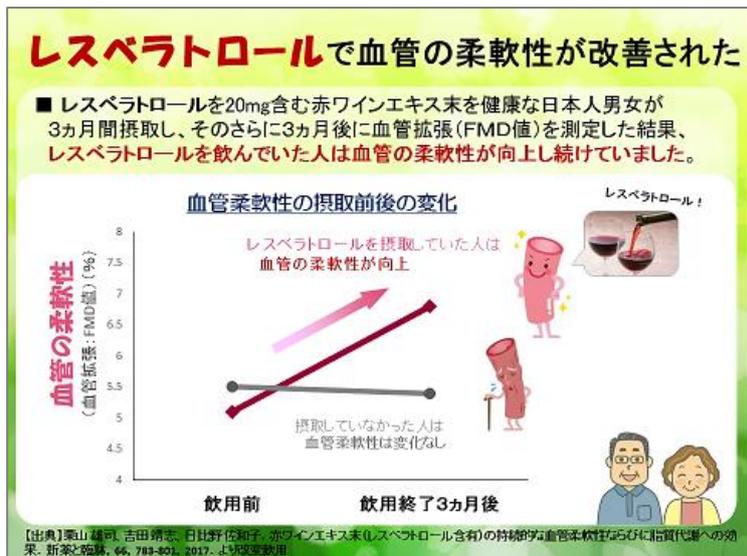


私からは、レスベラトロールの体の内側からのエイジングケア効果について、主に血管や代謝、脳の3つにフォーカスして、レスベラトロールで期待できるアンチエイジング効果をお話いたします。

まず一つ目、レスベラトロールの血管に対するアンチエイジング効果についてです。日本人の死因の第1位が悪性新生物、いわゆる“がん”ですが、2位が心筋梗塞、3位が肺炎、4位が脳梗塞です。このうち、心筋梗塞と脳梗塞は血管の異常が関係する病気で、両方を合わせますと25%、つまり約4人に1人が血管の病気で亡くなっていることが分かります。また、悪性新生物、がんも実は血管の異常で起きることが分かっています。他にも認知症、アルツハイマー病など脳の病気も血管が原因といわれています。

本来、柔軟であるべき血管は、加齢により血管拡張機能が衰えてしまいます。すると、血液が流れようとしても血管がうまく広がらず、心臓に負担がかかり、心臓肥大や心不全になります。また、血管内で大きな血栓ができると、それが血流で流れた先に脳や心臓で詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を発症しやすくなります。

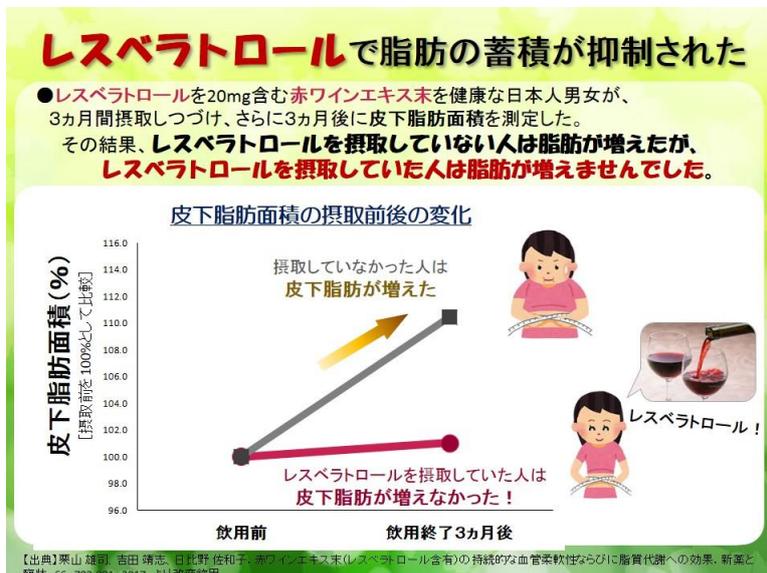
ここで、レスベラトロールで血管の柔軟性が改善された研究をご紹介します。レスベラトロール含有食品を摂取したグループと、プラセボ食品（レスベラトロールが含まれない）を摂取したグループに分かれて、3カ月間飲み続けた際に、血管の広がりやすさを調べた研究結果では、レスベラトロールを摂取したグループにおいて血管の柔軟性が改善したことが分かりました。血管が柔軟であれば血流も良くなり、従って体の老廃物を流せますし、加えてレスベラトロールには炎症を防ぐ力もあるため、肌荒れを防ぐことにも役立ちます。血管の健康は、見た目の若々しさにも関わっており、レスベラトロールが血管力（柔軟性、血流改善）を高めることでアンチエイジングが期待できます。



2 つ目は、レスベラトロールの代謝改善によるアンチエイジング効果です。例えば、同じ食べ物を食べ、同じ運動をしても、個々人の基礎代謝によって太りやすさや痩せやすさは違います。肥満指数をみるのは BMI (ボディー・マス・インデックス) という指標があり、体重 (kg) を身長 (m) で 2 回割った数字が BMI 値です [BMI=体重 kg÷(身長 m) 2]。この BMI が 25 を超えると肥満であり、男性の場合は 25 を超えると心筋梗塞の発生リスクが増加します。女性の場合も 25 を超えると心筋梗塞と、がんの発生リスクが増加します。女性は 23 程度が一番良い状態で、逆に BMI が 16 以下になっても死亡率が高まるため、痩せすぎも良くはありません。

体重増加を抑制するためにもレスベラトロールが良いと思われます。オランダの研究結果では、レスベラトロールの摂取は激しい低カロリーダイエットを行ったときと同等の代謝改善効果をもたらすことが報告されています。その効果は、血糖値を調整するインシュリン感受性の改善、つまり炭水化物制限ダイエットと同じ効果が期待できます。

さらに、お腹周りの脂肪や皮下脂肪について、ヒト臨床試験を行った結果があります。レスベラトロールを含まないプラセボを摂取していたグループでは約 10%皮下脂肪が増えていたのに対し、レスベラトロールを摂取していたグループでは皮下脂肪がほとんど増えませんでした。従って、レスベラトロール摂取による体の代謝改善効果によるアンチエイジング効果が期待できます。



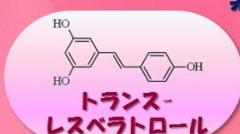
3つ目に、レスベラトロールの脳のアンチエイジング効果についてです。脳の機能を低下させる大きな原因は、生活習慣です。喫煙や極度な飲酒、不摂生な食生活や運動不足です。最近ではアルツハイマー病などの脳の病気は、遺伝的な因子という認識から生活習慣などの環境因子によるものが影響しやすいことが分かってきています。アルツハイマー病の原因となるのが「アミロイドベータ」という神経毒性をもつタンパク質で、加齢とともに脳に蓄積されることでアルツハイマー病が発症してしまいます。そのアミロイドベータはインシュリン分解酵素で同じく分解されるので、高血糖により体内でインシュリンが過剰に分泌された状態では、アミロイドベータを分解できなくなります。

ポリフェノール的一种であるレスベラトロールには、アルツハイマー病の予防にもよいといわれています。老化が進んだネズミにレスベラトロールを摂取させると、脳内の神経伝達物質であるセロトニンやドーパミンが増加します。セロトニンは快楽ホルモンといわれ、睡眠障害を改善し、意欲的な活動へと導くはたらきがあります。つまり、この研究結果からレスベラトロールは脳のアンチエイジングにも効果が期待できるとわかります。

まとめますと、レスベラトロールは体の内側からエイジングケアに働きかけ、それは血管力の上昇、代謝改善・脂肪蓄積の防止、脳や心の健康維持などの効果をもち、その結果、見た目の美しさや肌のアンチエイジングに繋がる良い成分であるといえます。

総括 レスベラトロールのアンチエイジング効果

素材



トランス-レスベラトロール



サンタベリー



ブドウ (赤ワイン)

1. 抗酸化力&カロリー制限
2. 血管力を高める
3. 代謝改善・脂肪蓄積抑制
4. 脳(心)の健康維持

体の内側からのアンチエイジング

【美容】

見た目の美しさ

肌
毛髪
骨格
表情
etc...

