

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン87〉

原料特集

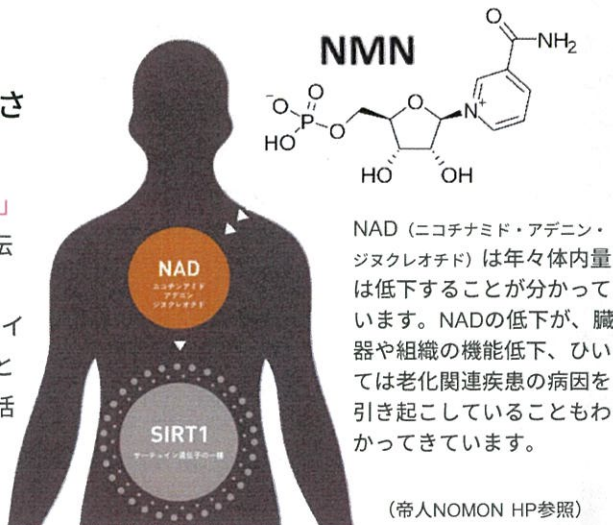
NMNは、あらゆる生物の細胞の中に存在する 老化をコントロールし得る期待の新素材です！

NMN (ニコチンアミドモノヌクレオチド)

NMNは、今年4月厚労省によって食品としての使用が認可された、エイジングケアの新素材です！

NMNは、ビタミンB3群の中に含まれる「β-ニコチンアミドモノヌクレオチド」の略称で、あらゆる生物の細胞中存在しています。長寿に関係する抗老化遺伝子「サーチュイン」の働きを活性化させる働きがあるといわれています。

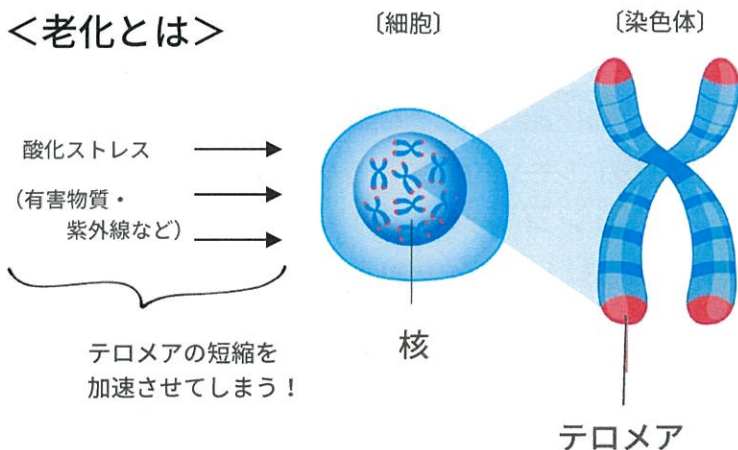
NMNは、遺伝子に直接アプローチするわけではありません。NMNはサーチュイン遺伝子を活性化させるNAD+ (ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド) という物質をつくります。NAD+の量が増えることで、サーチュイン遺伝子は活性化します。NMNの働きで強まったサーチュイン遺伝子は、「ミトコンドリア」や「テロメア」を積極的に保護するようになります。



NAD (ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド) は年々体内量は低下することが分かっています。NADの低下が、臓器や組織の機能低下、ひいては老化関連疾患の病因を引き起こしていることもわかってきています。

(帝人NOMON HP参照)

<老化とは>



例えば、日光を浴び過ぎたり、たばこを吸いすぎたりすると、紫外線や有害物質の作用で細胞が傷つきます。細胞は新しくなるため活発に分裂するようになり、これに伴ってテロメアが短くなります。

若さを決めるキーワードは「テロメア」
決まっている細胞分裂の回数を増やすことが、若さを保つために重要です。

髪の毛が伸びたり、肌でできた傷が治ったりすることから分かるように、人間の体は細胞分裂によって常に生まれ変わっていますが、その細胞分裂を促す機能が「テロメア」という部分にあることが分かっています。ところが細胞分裂を繰り返すごとにテロメアの長さはどんどん短くなっていき、最終的に極限まで短くなるとその細胞は分裂しなくなります。これが「細胞の老化」の仕組みなのです。分裂しなくなった老化細胞からは、炎症の原因となるシグナルが出ることも分かっており、炎症は糖尿病や心臓、脳など全身の様々な病気に関係していると言われています。

↓NHKでも特集され大きく注目を集めました



(2015年NHKスペシャル『NEXT WORLD 私たちの未来』)

身体機能を回復し、健康寿命を延ばすNMN 全身の細胞に働きかけるため、加齢による様々なトラブルの 解消が期待できます

超高齢社会において、「健康な状態で長生きできること」が望ましいことは言うまでもありません。世界に例を見ないスピードで高齢化が進む日本の現状を見れば、平均寿命と健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の乖離が大きな問題となっています。NMNはその健康寿命を延ばす効果が期待できます。

新しい生活様式における、熱中症予防行動のポイント

「夏のマスクを乗り越える工夫」

新型コロナウイルスの感染予防の基本であるマスクの着用が引き続き求められています。新しい生活様式の中で、熱中症に備えるにはどうしたら良いのでしょうか。これからやってくる本格的な暑さに備えて、熱中症に改めて注意を払いつつ、冷感対策、アイテムを選んで、健康に快適な夏を過ごしましょう。

体内の熱を逃がす工夫&水分補給をしっかりと

「マスク着用時は喉の渇きに注意！」

息が持つ熱を上手く外に発散できず体内にため込んでしまい、体温が上がってしまいます。また口内の湿度が保てる分、喉の渇きを感じづらいので、普段より意識して水分補給を心がけてください。

「放熱する場所を多くした涼しい服装を」

マスクを着用することで顔から熱が逃げない分、他の場所から体内の熱を逃がしましょう。半袖や袖をまくりやすいシャツ、ノーネクタイ、ふわっと広がるシルエットの服などで放熱するのがオススメ。他にも、熱を吸収しやすい黒色を避けたり、通気性・発散性に優れた素材を選ぶことも大切です。

暑い夏におすすめのひんやり冷感対策グッズ！



注 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

（厚生労働省より）

- (左) マスク用アロマスプレー。マスクの外側に吹きかけて使うだけでスッキリとした香りと爽快感が広がります。メントールには冷却作用があり体感温度を下げる働きがあります。
- (中) 冷感マスク。接触冷感のポリエステル素材を使用し、夏でもひんやりと使いやすく、UVカット機能も備えている。
- (右) ポータブル扇風機。いつでもどこでも、首にかけるだけの携帯用扇風機。持つ必要がないので、手が自由になり、あらゆる場面で活躍。

エフ愛養蜂園

今年もおいしいハチミツが採れました

「エフアイハチミツ2020」

今年も梅雨を迎え夏がすぐそこまでやってきました。雨の日が続くとモチベーションが上がらないことはないでしょうか。ハチも同じで雨が降ると外に出れないのでストレスが溜まっている傾向にあります。そのためこの時期は刺される確率も高くなるため、ハチを刺激せず、十分な距離を保つことが大切です。



そしてエフアイ農園にいるミツバチから今年もハチミツが採れました。春先の温度によって収穫できる

量が変わってくるのですが、今年の春は寒い日が続いたので、残念ながらあまり収穫することができず不作の年となりました。尚、ハチミツにも種類があり、1つの花の蜜だけでできたハチミツを「単花蜜」といい、何種類かの蜜でできたハチミツを「百花蜜」と言います。ハチミツは採ってきた花の蜜によって味が異なります。エフアイ農園でとれたハチミツは百花蜜なのでいろいろな蜜がブレンドされています。



エフアイ栄養コラム

暑い夏にレモンの爽やかな香りを楽しみましょう！

「レモンフレーバー」

最近、ストレス解消やリフレッシュ、糖や脂肪を避けたいというニーズを背景に、レモン関連の製品が人気を博し、次々と新商品が発売されています。

キリンビバレッジ社が新発売した「キリンレモン」ブランド初の無糖炭酸水となる「キリンレモン スパークリング無糖」。



瀬戸内レモンエキスと純水を使用して強炭酸で仕上げられ、すっきりと爽快感が感じられる商品です。余計なものを含まずカロリーゼロ設計となっています。他にも、おうち時間で活躍しそうなアサヒのレモンチューハイ「ザ レモンクラフト」。5種のレモン素材を使用し、レモン感あふれる味わいが特徴です。

お菓子類では、不二家のロングセラー飲料「レモンスカッシュ」をイメージした「レモンスカッシュチョコレート」や森永製菓の「レモン味のリーフィー」なども登場しています。

自由な外出が制限されたり、会いたい人に会えなかったりするストレス、またこれからの夏の厳しい暑さなどに悩まされる方も多い中、レモンのリフレッシュ効果、爽快感を、上手に生活に取り入れていきましょう。

