

# Q3 体に良い油の摂取がアンチエイジングの中核に

プラセンタ&オメガ-3

プラセンタは依然注目度の高い脂肪酸なのです。日比野先生が監修されたサプリメント「プラセンタ&オメガ-3」には、最近注目を浴びているオメガ-3が入っていますが、なぜプラセンタとオメガ-3を組み合わせられたのでしょうか。



オメガ-3は、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果があると人気の成分です。オメガ-3は「若返りの油」とも言われているんですよ。細胞寿命の回数券と言われる「テロメア」を長く維持することに寄与

していることが研究発表でもすでに分かっています。人間の体は、脳、ホルモン、細胞膜など大部分が油で構成されていますから、体にとって良い油を取ることはとても大切なこと。良い油を取ることは、アンチエイジングの

中核とも言えると思っています。そこでアンチエイジングに一役買ってくれると、消費者庁の機能性評価モデルで最高評価を得たオメガ-3を組み合わせました。

# Q4 細胞寿命若返りの最高の組み合わせ

プラセンタ&オメガ-3

オメガ-3は魚に含まれると聞きますから、食事からも取れますね。

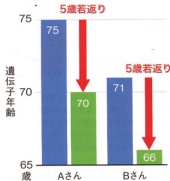


食事からもとれますが、良い油の取り方として「バランスの良い油の取り方」というのがあります。油は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、それぞれ動物性、植物性とありますが、飽和脂肪酸といわれるものはその構造によってオメガ-3、オメガ-6、オメガ-9に分けられます。オメガ-3はサーモンオイルに代表されるように魚に多く、荳胡麻オイルやアマニオイルからも摂取できます。オメガ-6は菜種油やコーン油、サラダ油と

いった植物油、オリーブオイルはオメガ-9です。現代日本人は、魚から肉に食生活が変わったことでオメガ-3の摂取量が減っていて、オメガ-3とオメガ-6の比率が1対14や1対12だといわれているんです。本来は1対2程度が理想的ですが、現代社会でオメガ-3を食事だけで補うのは難しいので、1日に必要な量をサプリメントでとれば手軽ですよ。人間は動脈硬化と癌を予防すれば125歳まで生きるといわれています。

オメガ-3は動脈硬化予防のための薬の成分の1つですから、心筋梗塞・脳梗塞予防にも重要です。また、癌に関しては、免疫を上げるという意味でプラセンタが体内のホルモンバランスなどを含め全ての自律神経系や内分泌系の調整をサポートしてくれまから、プラセンタとオメガ-3の組み合わせは細胞寿命若返りの最高の組み合わせだと思っています。

プラセンタ&オメガ-3の  
若返り効果



心疾患、動脈硬化改善の可能性

動脈硬化予防の可能性

- ・動脈硬化で減るmiR-17-3pを増やすことができます。
- ・動脈硬化で増えるmiR-92a-3pを減らすことができます。

心疾患予防の可能性

- ・動脈硬化で減るmiR-17-3pを増やすことができます。
- ・動脈硬化で増えるmiR-92a-3pを減らすことができます。

プラセンタ&オメガ-3について

- Q.1日にプラセンタを飲む量は何粒でしょうか？ A.6粒です。
- Q.このデータは何ヶ月間服用したのでしょうか？ A.3ヶ月間服用しました。

Q.遺伝子年齢とはなんですか？

A.遺伝子年齢とは、テロメアの長さからその人の実年齢の人のテロメアの長さの平均とくらべて、長いのか短いのかを示す数値です。例えば、実年齢が40歳の方が、遺伝子年齢が50歳だとすると遺伝子的には50歳ということ。逆もあって、遺伝子年齢が50歳だと、10歳若いということです。

Q.miR-92a-3pとは？

A.動脈硬化で増えるマイクロRNAの1つが、miR-92a-3pです。動脈硬化になると増加していきます。プラセンタを3ヶ月服用すると、miR-92a-3pが減少していきますので、動脈硬化を防ぐ方向に向かっているということになります。つまり、動脈硬化や心疾患を防ぐ方向に向かっていることを示しています。

Profile



広島大学  
大学院医歯薬保健学研究科  
基礎生命科学部門  
細胞分子生物学専攻  
教授  
日本RNA研究会会長  
薬学博士  
田原 栄俊先生  
(左は60代と)