



満尾クリニック院長 **満尾 正先生**  
 医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のバイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。  
<https://www.drmitsuo.com/>

# ローヤルゼリー

## 最新News



豊富な栄養と高い抗酸化力を持つローヤルゼリー。健康で若々しい体を保つと注目されていますが、じつは抗ウイルス作用についても大いに期待を集めています。アンチエイジングと栄養学の専門家である満尾正先生が、ローヤルゼリーの新たな知見を講演会で披露してくれました。



「世界中で、ローヤルゼリーと体の抵抗力との関係が積極的に研究されています」



### ローヤルゼリーには抗ウイルス作用がある

ローヤルゼリーの最新情報といえば、今年の2月ごろに、みつばちがつくるローヤルゼリーなどのさまざまな物質とCOVID-19（新型コロナウイルス）の予防治療にどのような関係があるのか、という論文が発表されています。

みつばちがつくる成分にはウイルスを殺す働き、増殖を抑える働き、体内に入るのを防ぐ働き、抗ウイルス作用（体がウイルスに抵抗する作用）などがあることがわかっています。このなかでローヤルゼリーには臨牀的に抗ウイルス作用があると書かれています。SARSやCOVID-19に関しては臨牀的なデータはまだ得られていませんが、インフルエンザなどに対しては抗ウイルス作用があるといわれています。このことから、ローヤルゼリーをふだんから摂取しておくことは意味のあることだろうと推測されます。

### 体の抵抗力を高めるためにもローヤルゼリーを習慣に

また、ローヤルゼリーを継続摂取していると抗うつ作用が期待できるかもしれないという論文も今年になって発表されました。以前にも、脳

細胞を守る障壁であるBBB（血液脳関門）が敗血症の細菌によって破壊される際、ローヤルゼリーに含まれる脂肪酸がある程度守ってくれるのではないかと論文が発表されています。

それらを考え合わせると、COVID-19の後遺症であるうつ様症状、頭がモヤモヤするような症状に対しても、ローヤルゼリーが役に立つのではないかと思います。

このように今、世界中でローヤルゼリーが見直され、積極的に研究されていることがおわかりいただけるかと思えます。

私たちの体は、加齢によって免疫機能が落ちていきます。大変な時代を迎えています。手洗い・うがいと同時に、栄養状態を引き上げて体の抵抗力を上げることが、優先順位のナンバーワンですね。

