

ローヤルゼリーに 秘められたパワー

毎日1600～2000個もの卵を産みながら、働きバチの40倍も長く生きる女王バチ。

そんな女王バチの栄養源となるのが「ローヤルゼリー」です。

ローヤルゼリーは私たちの健康にどのように役立つのでしょうか。

アンチエイジング分野の専門家であり、本誌連載でもおなじみの満尾正先生にお聞きしました。

監修：満尾クリニック院長 満尾 正先生

ローヤルゼリーで一步先の健康を

Q2

ローヤルゼリーにはさまざまな
栄養素が含まれていますが、
どのように役立てればよいでしょうか。

サプリメントを使うときは、マルチビタミン・ミネラルのように基本的な栄養素を満遍なくとれるサプリメントで土台を整えたいように、特に強化したい部分に特効的なものをプラスするというピラミッド構造で考えます。ローヤルゼリーは3大栄養素である炭水化物・脂質・たんぱく質をはじめ、体にとって欠かせないビタミン、ミネラル、必須アミノ酸など40種類以上の栄養素が含まれ、パントテン酸(ビタミンB5)も多く含まれるのが特徴です。ロイヤラクチン、デカン酸、デセン酸といった希少成分も含まれています。ただし、ハチにとっては十分な栄養源でも、人間にしてみれば微量です。それだけで必要な栄養素を全て補えるわけではなく、まずは食生活全体をバランスよく整えることを忘れないでください。そのうえで、特徴的な脂肪酸などを取り入れることで、もう一步先の健康を期待するものだと思います。



Q1

ローヤルゼリーに
アンチエイジング効果は期待できるでしょうか。

ローヤルゼリーの人間に対する老化抑制効果はまだ科学的に実証されておらず、今後の研究を待たなければなりません。しかし、疲労感や睡眠の質などの改善が見られたという臨床試験結果はありますので、生活の質を高めることは期待できます。この試験では尿中8-OHdGという酸化ストレスの指標も抑えられていました。ローヤルゼリー特有の脂質成分(デカン酸、デセン酸)が持つ特徴的な分子構造から見ても、体の錆びを抑える抗酸化力が高いことが推測されます。車の部品が錆びつかないように定期的なメンテナンスが欠かせないのと同じで、人間も体の錆びをためる前に、日々抗酸化成分を摂取することが大切です。その意味で、抗酸化作用のあるサプリメントを継続して摂ることが老化に対抗することにつながるでしょう。



Q3

免疫の観点から、ローヤルゼリーに
期待できる可能性はありますか。

プラスアルファの効果として、例えばかぜを引きにくくなるなど、免疫機能をサポートする可能性は期待できるでしょう。睡眠の質が改善することで二次的に免疫機能が向上することも考えられます。臨床試験では肌のたるみ・乾燥、冷えなどの感覚についても改善傾向が見られていますし、特に40代半ばを過ぎた女性が訴えやすい不定愁訴などに有用だと思います。ローヤルゼリーの秘めたパワーをどのように活かすか、自分の健康状態やライフスタイルをトータルに鑑みて、賢く取り入れましょう。

