



アンチエイジングの専門家・満尾 正先生が講演

# ローヤルゼリーの秘めたパワーが アンチエイジングの希望の光に!

ローヤルゼリー誕生50周年を記念しての講演会がSL Creations本社で開かれました。アンチエイジングからローヤルゼリーの秘めたパワーまで、興味深い内容をお届けします。

## 効果が実証されたローヤルゼリー アンチエイジングにも大きな期待が

平均年齢50歳の49名の女性を対象に、1日1000mgのローヤルゼリーを12週間飲んでいただく臨床試験を実施。疲労感(VAS)、更年期症状(SMI)、睡眠の質(OSA)、加齢度スコア。この4項目はアンケートに答えてもらう主観的データ。客観的データとして、**尿中8-OHdG**で酸化ストレスの度合いを、末梢血液検査で中性脂肪、肝機能のGPTを測定。これらの検査で、すべてにおいて改善傾向がみられたという驚きの結果に。



「ローヤルゼリーに健康効果がある  
ということは、論文でも発表され、  
周知の事実です」



会場には、多くの販売員・社員が集まり、ローヤルゼリーの力を再認識する機会に。

## アンチエイジングの世界では 「心」「食」「動」の3本柱がなにより大切

老化を加速させる生活習慣といえば、まずは不健康な食生活、運動不足、睡眠の質、喫煙、紫外線…など、さまざまな因子があります。特に、アンチエイジングの世界では、「心」「食」「動」が大きな柱。なかでもいちばん大事なのは「心」です。体は何の問題もないのに、毎日ネガティブに過ごしている。反対に、元気でいられることに日々感謝して穏やかに暮らしている。どちらを選択するか?がやっぱり何より大切なことです。

### 若々しく元気でいるための食事術

アンチエイジングの食生活で大切なのは「何をどのようにどのくらい食べるか」ということ。「何を」=適量のたんぱく質、緑黄色野菜、発酵食品など。「どのように」=蒸す>茹でる>焼く>揚げるという流れで、「蒸す」がいちばん成分が変化しにくい。「どのくらい」=満腹になるまで食べない。腹8分目ならぬ、今は腹7分目に!



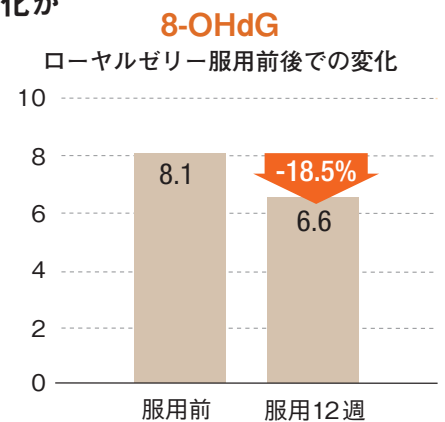
満尾クリニック院長 満尾 正 先生

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。この分野のパイオニアとなる。著書『食べる投資』が大ヒットに。

<https://www.drmitsuo.com/>

## 酸化ストレスの度合いがわかる 尿中8-OHdGに劇的変化が

酸化ストレスとは体内で発生する活性酸素と抗酸化防御機構のバランスがずれ、活性酸素が過剰になる状態のこと。8-OHdGでは、尿と一緒に排出された錆びた損傷遺伝子の量を測定。酸化ストレスの度合いが調べられます。この値がローヤルゼリー投与により、なんと約2割も減少。この数字はなかなかないもの。体内の酸化ストレスが減った可能性があるという結果です。



- 疲労感 (VAS) ..... 56%も下がる驚くべき結果に。
- 更年期症 (SMI) ..... 31.3%も減少。
- 睡眠の質 (OSA) ..... どの項目もいい方向にシフト。
- 加齢度スコア ..... すべてにおいて改善傾向。
- GPT ..... 理想値は15~20。理想に近づいたことを確認。

### 健康長寿に不可欠な

## ミトコンドリアとコエンザイムQ10の働き

健康を維持するためには、細胞の一つ一つを活性化させることが大切。そこで必要となるのが、細胞内にあるミトコンドリアでつくられるエネルギーです。このエネルギーが不足すると、細胞機能が低下し、修復も難しくなるので、老化や病気の発症につながることに。このミトコンドリアがエネルギーをつくる時に重要な役割を果たしているのが、コエンザイムQ10。しかし、コエンザイムQ10は年齢とともに減少します。健康で若々しくいるために、コエンザイムQ10は欠かせないのです。

### ミトコンドリアがエネルギーをつくる仕組みとは?

ミトコンドリアは、栄養分や酸素からエネルギーを生み出す発電所。人は生きるために多くのエネルギーを使っていますが、そのエネルギーを生み出しているのが、ミトコンドリアです。その発電所を動かすタービンの役割を担うのが、コエンザイムQ10。

