



アンチエイジングの専門家・満尾 正先生が解説!

# 口に入れるものは、 安心・安全な食べものを

満尾先生がローヤルゼリーの秘めた力やアンチエイジングに有効な食事についてレクチャー。健康的で若々しくいるために必要な食事術を紹介します。

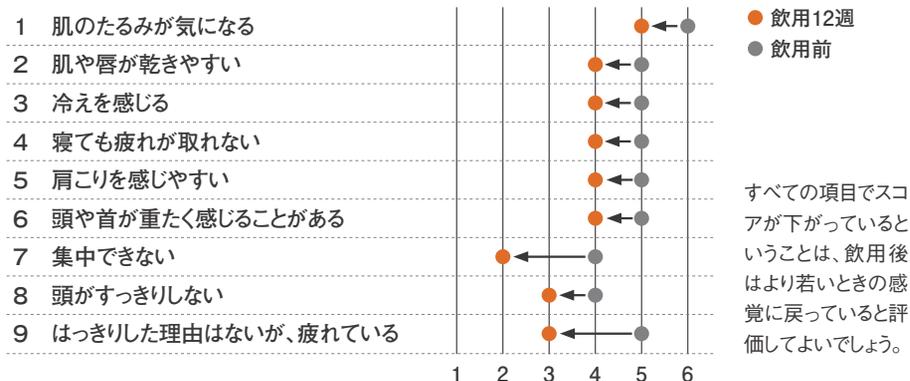
## アンチエイジングにも効果が実証 ローヤルゼリーの驚異的な働き

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したところ、更年期症状や睡眠の質、疲労感など、すべてにおいて改善傾向がみられました。なかでもリッカート加齢度スコア(右の図)では、肌のたるみ、肌や唇の乾燥、冷え、肩こりなどさまざまな症状において改善が報告。更年期前後やなんとなく調子が悪い未病状態、メンタルが落ちていると感じるときなどに飲み始めると効果も絶大。ローヤルゼリーの健康効果は周知の事実です。

### ローヤルゼリーの栄養素

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ています。バランスのよい食事に賢くプラスして、健康的なライフスタイルを手に入れましょう。

### リッカート加齢度スコア [ ローヤルゼリー飲用前後での変化 ]



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/>

## 健康的な食品を 意図的に摂ることが アンチエイジングの秘訣

化学的合成添加物、遺伝子組換え・ゲノム編集食品、環境ホルモンなどを使用しない安全性を確保したものを食べていくことが重要です。

### 脂肪を上手に摂って健康的な食生活を

脂肪には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸が豊富なオリーブオイルは、オレイン酸、ポリフェノールも含まれ、体によいとされていますが、気をつけなければならないのは、粗悪品が横行していること。出どころのわからないオリーブオイルは要注意です。そして、MCTオイル、オメガ3オイルなど、体によいオイルを上手に摂り入れることが健康的な食生活につながります。

## 免疫力を上げる 8つの最強食品

ウイルスなどから体を守る抵抗力の強さを免疫力と呼びます。免疫力を上げるには、バランスのよい食事を摂ることが大切。SL Creationsがおすすめする8つの最強食品を毎日の食生活に上手に摂り入れて、免疫力を高めましょう。それには正しい知識を持ち、多種多様な食品の中から、「何を食べるか?」という選ぶ目をもつことが重要。なかでも多くの栄養素を含む、ローヤルゼリーは免疫力を底上げするのに有効です。

- |             |                        |                    |
|-------------|------------------------|--------------------|
| 1   納豆      | 2   魚                  | 3   青菜             |
| 4   ナッツ     | 5   ココナッツオイル<br>MCTオイル | 6   山芋/長芋<br>じねんじょ |
| 7   ローヤルゼリー | 8   酵素ドリンク             |                    |

## 喫煙と飲酒

医学的にもアンチエイジング的にも、喫煙はNG。電子タバコは普通のタバコよりさらに危険です。飲酒は適量なら、といわれてきましたが、最近の科学論文上は、飲まないで済むなら飲まないほうがいいという見解。私は医者としての健康法として日本酒を少々。神社のお祓いのお神酒のようなつもりでいただいています(笑)。