

健康情報

月刊マイクロアルジェ

ニューズレター

眼に必要な栄養素 ルテイン

マイクロアルジェ応用製品体験記

アップテンで乗り越えた喪失の体験

研究所便り

カロテナイドに関する調査報告

わくわく! プラザ

タカシが喝! :5月といえば…

みんなの活動レポ: 有限会社 ^{あいこう} 愛康 (愛知)

Vol.392
2026年5月号

写真: ストロマトライト (オーストラリア ハメリンプール)

シアノバクテリア (藍藻) が砂や泥の表面で繁殖し、分泌物でそれらを固めながら堆積することによって形成されたドーム状の構造物。光合成により酸素を発生する。太古の地球では大量のストロマトライトが大量の酸素を発生し、地球環境を塗り替えたと考えられており、その一部は現在オーストラリアなどで生き続けている。

Photo: <https://doi.org/10.3390/jmse12122127>

目に必要な栄養素 ルテイン

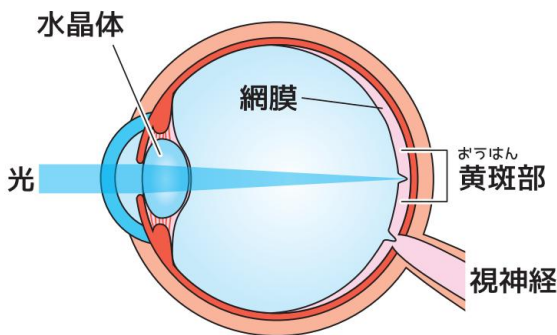


「人は心臓に悪い食べ物は知っていても、眼に良い食品をよく知らない」
Macular Society (イギリス最大の黄斑疾患支援団体)

上記はイギリスの眼科関連団体などでよく使われるキャッチコピーです。失明は食事である程度防げるのに、その教育が心臓病予防に比べて遅れていることを憂えています。「眼に良い食品」とは、**加齢黄斑変性症**などの深刻な眼病を予防する栄養素**ルテイン**などを多く含む食品を指します。

眼を守る抗酸化栄養素・ルテイン

- ◆ルテインは緑黄色野菜や卵黄に含まれる黄色の色素（カロチノイド）。強い**抗酸化作用**を持つ。
- ◆人体では眼の**水晶体**や**黄斑部**に多く含まれる（黄斑部の「黄」はルテインに由来する）。
- ◆人体中に存在するルテインは、その殆どが眼に集中している。紫外線などによる眼の**酸化**を抑えるためと考えられている。



網膜の中心部には光を感じる細胞が密集している場所（**黄斑部**）があります。ここで光を刺激として受け取り、脳に送ることで、人はものを見ることができます。

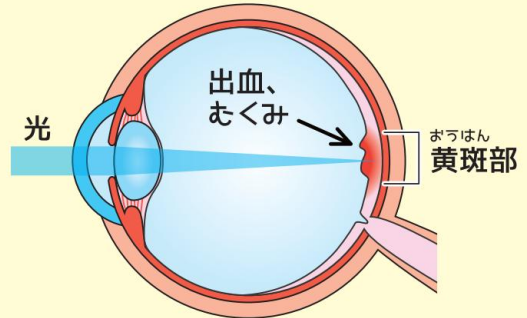
- ★『ものを見る』=『光を見る』ということ。
- 光は細胞を酸化させる。眼は酸化から逃れることはできない。
- だから、強い抗酸化作用を持つ『ルテイン』が必要。

眼の酸化が招くやっかいな病気

かれいおうはんへんせいしょう

加齢黄斑変性症

- ◆老化（酸化）に伴い黄斑部網膜の老廃物処理能力が衰え、出血やむくみを生じ(右図)、視力が低下、失明に至る病気。
- ◆欧米では 50 才以上の失明原因第 1 位。
- ◆特に白人高齢者に多い。色素が薄いほど光刺激に弱い→酸化しやすいためと考えられる。
- ◆高齢化に伴い、日本でも増加中。



病状進行のイメージ



正常 歪んで見える 中心暗点

回復不能、予防が第一

- ◆薬剤投与やレーザー治療が行われるが、目的は進行の抑制と視力の維持であり、根治する方法はない。
- ◆よって重要なのは何より**予防**、すなわち**酸化の抑制**。

予防のためには

- ★ブルーライト(太陽光、LED 照明、パソコン、スマホなどから多く放射される)を極力避ける
- ★眼を酷使しない
- ★ルテインなど、眼の酸化防止に役立つ栄養素を多く含む食品を積極的に摂る(右図参照)

ルテインを多く含む食品



緑黄色野菜、特に緑の濃い葉物野菜などに多く含まれる。食品原料としてはマリーゴールド(右)の花弁などがよく用いられる。



ルテインと相性の良い栄養素

亜鉛

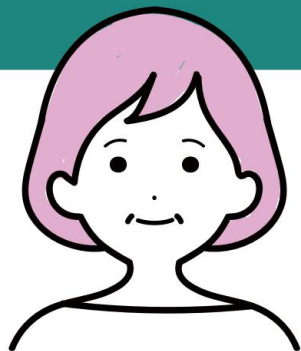
黄斑部や網膜で、ルテインと互いを補いあう働きを示す。牡蠣や豚レバーなどに多く含まれる。

オメガ3脂肪酸

加齢黄斑変性症に対し、保護的効果がある可能性が報告されている。エゴマ油やアマニ油などに多く含まれる。また、油はルテインの吸収を助ける。

アップテンで乗り越えた 喪失の体験

神奈川県 宮田光江さん（女性 78歳）



夫の体調が急変し、緊急で入院することになった時、私は動揺しながらも必死に手続きを進めていました。そんな不安な状況の中、姪が駆けつけてくれ、「気持ちが落ち着かない時に飲んでみて」とアップテンを手渡してくれました。

その時は夫の容体に気を取られていて、深く考える余裕もありませんでしたが、その気遣いが心に残っていました。

夫の体調が悪化し、日常生活の様々なことが思うように進まなくなって来ると、心配した姉が早い段階から家に来てくれました。姉は長年看護学校で教鞭をとっており、医療の知識だけでなく、人の心の動きにも深く寄り添える人でした。

本来は短期間のつもりだったよ

うですが、夫の容体を見て滞在を延長し、家事や身の回りのこと、そして私の心の支えとなってくれていました。

しかしその後、夫は還らぬ人となり、深い悲しみの中で葬儀の準備や対応に追われる日々が続きました。気持ちは張りつめているのに心の整理が追いつかず、ただ目の前のことをこなすだけで精一杯でした。

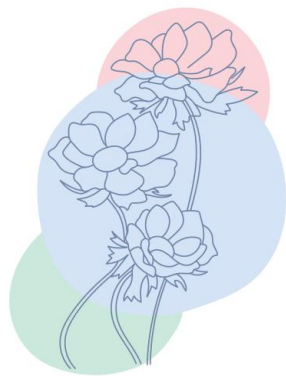
葬儀が終わり、役所の手続きや各種連絡に向き合わねばならなくなった頃、ふと病院で姪から渡されたアップテンのことを思い出しました。気持が不安定になりそうな夜、まずは寝る前に1粒飲んでみることにしました。

すると翌朝、驚くほど頭がすっきりし、気持ちが落ち着いているこ

とが分りました。やるべきことが自然と順序立てて見えてきて、役所の手続きに向かう頃には、すでに冷静に判断し、落ち着いて行動できる状態になっていました。最初から滞りなく手続きを進めることができ、自分でもその変化に驚いたほどです。

その様子を見た姉は、長年教育の現場で多くの学生を見守ってきた経験から、私の変化をすぐに感じ取ったようでした。「意外と大丈夫そうね」と安心した表情を浮かべ、夫が亡くなる前から長く滞在して支えてくれていた姉も、ようやく帰る決心がついたようでした。

深い悲しみの中でも、前に進む力を取り戻せたことは、私にとって大きな支えとなりました。あのときの変化は、今振り返っても忘れない経験です。



クロロゴニウム/ヘマトコッカス/プラズマローゲン配合

健脳サプリ

アップテン UPTEN

60粒入 ¥9,720(税込) ^{Plasmax}Plasmax 配合



昨年発表された論文から、 β -カロテンをはじめとするカロテノイドに関連した2つの調査報告をご紹介します。

中年期のカロテノイド及びフラボノイドの十分な摂取は、フレイル*の発症を低減させる。 (ジャーナル・オブ・ニュートリション)
*フレイル: 加齢に伴う筋力や心身の活力の低下

シンガポールに住む45~60歳の中国人10,738名(平均年齢51歳、58.3%が女性)を対象に追跡調査を行ったところ、20年後にはそのうち11.4%がフレイルと診断された。

1日あたりのカロテノイド、フラボノイドの摂取量は、それぞれ3.9~7.9mg、39.2~297mg/日であった。

それぞれの摂取量から4グループに分けてフレイル発症のリスクを比較すると、いずれの場合も摂取量が最も多いグループでは、最も少ないグループより有意に低かった。

よって中年期にカロテノイド、フラボノイドを多く摂取することは、老後のフレイル発症を低減させるのに役立つ可能性がある。

血清カロテノイドが高いことは、中高年女性における加齢性眼疾患のリスクを低下させる。 (フロンティアズ・イン・メディシン)

2005~2006年の米国国立健康栄養調査に参加した50歳以上の1,478名を対象とした、血清カロテノイド濃度と加齢性眼疾患(白内障、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性症)のリスクについての報告があった。

血清中の α -カロテン、 β -カロテン、ルテイン及びゼアキサンチン、総カロテノイドの濃度が最も高いグループでは、最も低いグループと比較して白内障のリスクが有意に低かった。

また β -カロテンと β -クリプトキサンチンの濃度が高いと糖尿病網膜症のリスクが低く、リコペンが高いと加齢黄斑変性症のリスクが低かった。

一方男性においては、このような有意な相関関係は認められなかった。女性、特に閉経女性は、エストロゲン不足などによって男性よりも酸化ストレスの影響を受けやすく、加齢性眼疾患のリスクが高いことが関係しているのかもしれない。

一個人の放言にて過言・戯言はご容赦のほどを…

5月といえば…

5月といえば5月病である。ストレスが溜りやすい時期なのだ。また5月と言えば連休である。ビアガーデンのオープンもこのころ。5月病の“治療”にはちょうどいい。ヒトの身体には、いかなる時も安定した状態を保とうとする働き(恒常性の維持)がある。それは心にも作用する。ビアガーデンでそのスイッチをオンにするのだ。病院や薬ばかりが治療じゃない。たまには皆で言いたいことを言い合って、心を軽くしようじゃないか。ただし、飲みすぎは厳禁だ!

タカミが喝!



健康管理士統括指導員・生涯健脳相談士・
サプリメント管理士マスター 中西隆

みんなの活動カレポ

あいごう
有限会社 愛康 (愛知県)



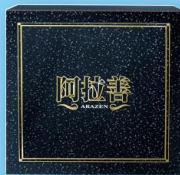
3月18日(水)、(有)愛康において竹中社長の講演会が開催されました。この地域ではほぼ2年ぶりのこととなり、約30名の参加者が集まりました。講演内容は「免疫」「認知症」が主なキーワード。マイクロアルジェ：クロロゴニウムの研究内容など、日ごろ聞くことのできない共同研究の内容を知ることができました。



マイクロアルジェ 禅 ゼン
240粒入 ¥21,600



マイクロアルジェ ベクト
240粒入 ¥15,120



アラ善 アラゼン
90包入 ¥58,320



マイクロアルジェ ココリス
100包入 ¥12,960



アップテン
60粒入 ¥9,720



葛仙舞 グルコサミン
1000
300粒入 ¥6,480



サラシアアップ
3粒×50包入 ¥8,640



ミラクルショットS
30パック入 ¥3,780



マイシース スキンケアシリーズ
クレンジングオイル145mL ¥ 4,290
スキンソープ 80g ¥ 3,300
エクストラバイタルエッセンス 30mL ¥11,000
スキンローション 150mL ¥ 5,500
スキンクリーム 30g ¥ 7,700



藻恵美 モエミ
ヘアケアシリーズ
シャンプー 300mL ¥3,300
900mL ¥6,600
詰替用 720mL ¥4,840
トリートメント 300g ¥4,180
900g ¥7,480
詰替用 720g ¥5,720



ノストフランのど飴 大根生姜味
ノストフランはちみつレモン飴
各 15個入 ¥540

マイクロアルジェの**自然**の力で
あなたの**元気**を応援します。

※商品価格はすべて税込です

マイクロアルジェコーポレーション(株)

〒500-8148 岐阜市曙町4-15
FAX 058-248-1820 メール support@mac-bio.co.jp

058-248-1822

0120-48-5504

受付：祝祭日を除く月～金曜日9:00～17:00



公式
サイト



Insta
MAC



Insta
MISHEATH