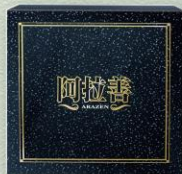




マイクロアルジェ 禅 セン
240粒入 ¥21,600



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 ¥4,180
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
ノストフラン梅肉エキス飴
夏季限定 ノストフラン塩レモン飴
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

月刊 マイクロアルジェ Vol.379 2025年4月1日発行 発行：マイクロアルジェコーポレーション株式会社

月刊 マイクロアルジェ

ニューズレター

骨粗しょう症と栄養素

マイクロアルジェ応用製品体験記

1週間ほどで抗アレルギー薬を減らすことができました。

研究所便り

イシクラゲに関する最近の研究

わくわく! プラザ

タカシが喝! : ラジオ体操、第1!

健康ひとくちメモ: コメ胚芽油



Vol.379/2025年4月号

2025年版「日本人の食事摂取基準」でも重視

骨粗しょう症と栄養素

骨粗しょう症は要介護リスク

今回の基準更新で骨粗しょう症が追加されたのは、この5年で高齢化がかなり進行したということでしょう。

骨折は要介護となる原因の第3位であり(右図参照)、骨粗しょう症はそのリスクを高めます。超高齢社会の日本としては、本気で何とかしなければならない段階にきているのです。

10人に1人が骨粗しょう症

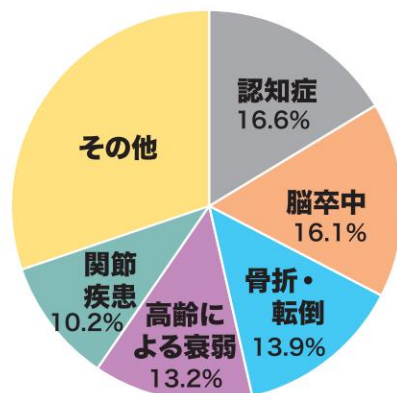
骨粗しょう症は、骨の内部がスカスカになり、脆くなる病気です。

高齢化に伴い国内の患者数は増加傾向にあり、2022年現在で約1,590万人(男性410万人、女性1,180万人)、国民の10人に1人が骨粗しょう症と推計されています。

それを示すように、骨折患者も同じく増加傾向にあり、今後も増え続けると予想されています(右図参照)。

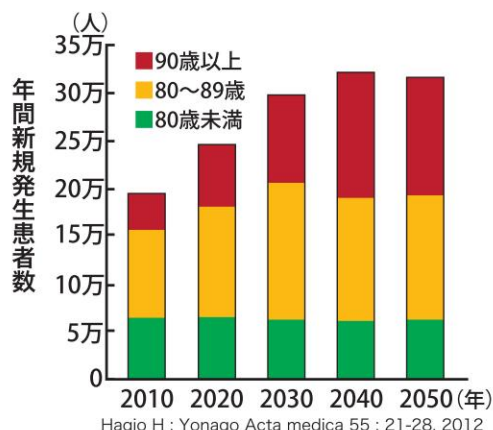
ご覧のように、高齢になるほどその割合は大きくなっています。

介護が必要となった主な原因
(要支援者を含む)



厚生労働省「国民生活基礎調査」/2022年より

大腿骨近位部骨折患者数の将来推計



骨粗しょう症予防に必要な栄養素

カルシウム

- ◆骨を形成する重要なミネラル。
- ◆不足すると骨密度が低下する。
- ◆骨量の維持には十分なカルシウム摂取が必要であり、食事摂取基準においてもカルシウムの推定平均必要量と推奨量が設定されている。
- ◆2025年版では男性の必要量・推奨量が一部増量されている(右上図参照)。

ビタミンD

- ◆カルシウムの吸収を助ける。
- ◆骨の再石灰化を促進する。
- ◆2025年版では目安量※が全体的に増量されている(右下図参照)。

マグネシウム

- ◆骨芽細胞に作用し、骨に入るカルシウムの量を調節する。
- ◆マグネシウムが不足すると、どれだけカルシウムを摂っても効率よく骨に取りこむことができない
- ◆2025年版では必要量・推奨量が一部増量されている。

カルシウムの食事摂取基準(抜粋)

単位:mg/日 2025年版日本人の食事摂取基準より

性別	年齢	男性		女性	
		推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
	1~2 歳	350	450	350	400
	3~7 歳	500	600	450	550
	8~9 歳	550	650	600	750
	10~11 歳	600	700	600	750
	12~14 歳	850	1,000	700	800
	15~29 歳	650	800	550	650
	30~49 歳	650	750	550	650
	50~74 歳	600	750	550	650
	75 歳以上	600	750	500	600

ビタミンDの食事摂取基準(抜粋)

単位:μg/日 2025年版日本人の食事摂取基準より

性別	男性	女性
年齢等	目安量	目安量
0~11月	5.0	5.0
1~2 歳	3.5	3.5
3~5 歳	4.5	4.5
6~7 歳	5.5	5.5
8~9 歳	6.5	6.5
10~11 歳	8.0	8.0
12~14 歳	9.0	9.0
15 歳以上	9.0	9.0
妊婦		9.0
授乳婦		9.0

上下表とも、赤字は改定(増量)された数値

マイクロアルジェ応用商品体験記

治療院からの証言：アトピー篇②

1週間ほどで抗アレルギー薬を減らす ことができました。

東京都 40歳女性

1日にアップテン2粒とココリス2本を飲むようになって1週間ほどで、アレルギーの薬を飲まなくても痒みを感じなくなり、薬を減らすことができました。

体も心も元気な日が多くなった気がします。目の充血やピクピクがなくなったなどの変化も感じることができました。

肌の状態も良くなり、入浴後の乾燥までの猶予ができました（入浴後は乾燥が早く進むため、肌の状態が

悪いときはできるだけ早く水気を取る必要があります）。特に背中周りが楽になるなどの体感がありました。

1カ月続けた後、しばらく飲むのを止めていたのですが、その後再開してからは、『頭の忙しさ』が穏やかになった気がします。そのようなことから、私の感じていた痒みは神経の問題にも関連していたと気づくことができました。

もうこのサプリは止められないかもと感じています。

施術師の見解

治療を受けて1ヶ月してからアップテン、ココリスをご利用になりました。

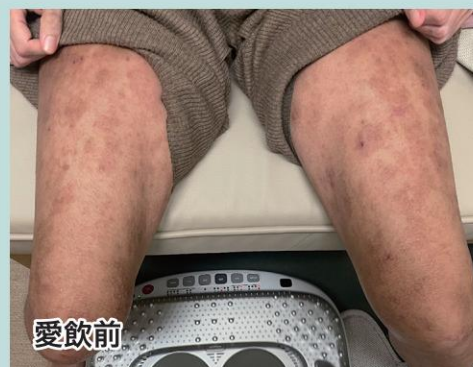
セルフケアをすることに加えサプリの助力もあり、体に起きる変化が安定してきた印象を受けています。

特に疲労感や食後に起こる眠気やだるさなどの低血糖症状を感じなくなるまでになったので、体調が安定しやすくなったのかと思います。

また睡眠の質の向上も、皮膚の改善には大きく影響しています。



英気治療院
阿部 英雄 先生



イライラ
不安感
ものわすれ
眠れない
何もないところをつまづく
集中できない
気になってる？
夜中に何度も起きる



健脳サプリ
アップテン UPTEN

60粒入 ¥9,720(税込) Plasmax^{プラスマックス}配合



今回は最近のイシクラゲ研究で、特に
気になったものを挙げてゆきます。

◆統合失調症の症状を改善 (2023年)

薬剤で統合失調症状態にしたマウス
に負荷を与えると、

- ・ドーパミンの分泌量増加
- ・酸化反応の増加
- ・炎症反応の増加

などがみられますが、イシクラゲ抽出物
の摂取により、それらが抑制されました。

ドーパミンは別名「幸せホルモン」と
呼ばれますが、多すぎると過剰な多幸
感を生じ、幻覚や妄想などが現れる一
因とも考えられています。

酸化反応の抑制については、イシク
ラゲに強い抗酸化物質が含まれている
ことは分っていたので、想定内でした。
しかし本研究では、併せて脳内の複数
種の抗酸化酵素が活性化されたことも
記されており、興味を惹かれました。

◆抗肥満効果 (2022年)

高カロリー食ラットにイシクラゲ抽
出物を与えたところ、

- ・脂肪の元になる前駆脂肪細胞の増殖
及び脂肪の蓄積を抑制 (細胞実験)
- ・体重と体脂肪の減少 (動物実験)

- ・血清中の中性脂肪、総コレステロール、
LDLコレステロール、遊離脂肪酸 (血
中に放出されエネルギーとして利用
される脂肪分) の減少 (動物実験)

- ・肝臓における脂肪酸代謝関連遺伝子
の発現増加 (動物実験)

などの効果が確認されました。このこ
とから、イシクラゲ抽出物は抗肥満に有
望な素材であると考えられます。

◆アルコール性肝疾患の予防 (2023年)

急性アルコール性肝疾患モデルマウ
スに対し、イシクラゲ多糖は以下の作用
を示しました。

- ・酸化反応の抑制
- ・炎症反応の抑制
- ・アルコールによる炎症性細胞浸潤
(肝炎の初期症状) を抑制
- ・局所的な肝細胞の壊死を抑制

このことから、イシクラゲ多糖はアル
コール性肝疾患の予防に有望な素材で
あると考えられます。

これらの研究報告は、イシクラゲの藻
体全てが有用な素材であることを示し
ており、今後も多方面での研究が進め
られると思います。新たな情報につい
ては随時本連載でご報告してまいります。

一個人の放言にて過言・戯言はご容赦のほどを...

ラジオ体操、第1!

高齢者の朝は早いですが、起きてから何をしていますか?と
聞くと「まずテレビを点けて、それから後はボーっとし
ている」と言われる方が多い。実にもったいない! 年を
とると身体は固くなる。薬を飲んでいる方がほとんどだ
ろうが、安静ばかりでは代謝が下がってしまう。そこで
ラジオ体操だ! 放送時間は毎朝6時半。6時では早く7
時では遅い。実に絶妙な時間帯だ。朝から全身の関節を
動かして柔軟性を保とう。リハビリにもなる。朝はいろ
いろ忙しい? **喝!** やると決めれば出来るものだ。実際、
私もやっている。さあ、あなたも一緒に!

タカシが喝!



健康管理士上級指導員・生涯健康相談士・サプリメント管理士マスター 中西隆



コメ胚芽油

ガンマ
γ-オリザノール, オレイン酸 など



米ぬかから抽出された油で、精製米では削り取られてしまう胚芽部分
に含まれる栄養素(γ-オリザノール、オレイン酸など)を、他の食用油
より豊富に含みます。こめ油、米ぬか油、玄米油などとも呼ばれます。

γ-オリザノール とは

コメ胚芽油特有のポリフェノールで、植物ステロール (脂質) の一種。

- ◆抗酸化作用 ◆コレステロールの吸収抑制 ◆コレステロール低減
- ◆更年期障害症状の改善 ◆内分泌系・自律神経系の働きを整える
- ◆保湿作用 ◆紫外線吸収作用 ◆美白作用 など

オレイン酸 とは

オリーブオイルなどにも含まれるオメガ9系脂肪酸。

- ◆LDLコレステロール値を上げにくいとされる

