

健康情報

月刊マイクロアルジェ

ニュースレター

本当に必要な油脂とは？

マイクロアルジェ応用製品体験記

『中程度の認知症』から
パソコン作業ができるまでに回復！

研究所便り

消化吸收だけではない腸の働き

わくわく! プラザ

タカシが喝! : こたまでしょうか、いいえ、誰でも。
健康ひとくちメモ: 致死率45~75%のニパウイルスとは

Vol.390
2026年3月号

写真: マイクロアルジェ ハプト藻 (円石藻) プリュウロクリシス カルテレ
以前ご紹介したエミリアニア・ハクスレイと同じハプト藻 (円石藻) の仲間。同様に海水のカルシウムから炭酸カルシウムの殻をつくるが、形状は小さなリング状となっている。弊社商品「ココリス」「マイシース(化粧品)」に使用



本当に必要な油脂とは!?

油脂の主成分は脂肪酸であり、脂肪酸のタイプによって身体への影響も異なります。私たちはどんな油脂を、どのように摂るべきなのでしょう。

油脂は主成分である脂肪酸によって分類されます

飽和脂肪酸 常温で個体(脂)	動物性：バター、ラードなど 植物性：パーム油、ココナッツオイルなど			
不飽和脂肪酸 常温で液体(油)	多価不飽和脂肪酸 体内で合成できないので食事から摂る必要がある 必須脂肪酸	オメガ3系	EPA、DHA 魚油 α-リノレン酸 エゴマ油、アマニ油など	不足
		オメガ6系	リノール酸 紅花油、コーン油など	とりすぎ
	一価不飽和脂肪酸 体内で合成できる	オメガ9系	オレイン酸 キャノーラ油、オリーブオイルなど	
	トランス脂肪酸 ※1 食品加工の過程で生じる脂肪酸 マーガリン、フライドポテト、スナック菓子など			有害

※1. 分類法が異なるので本来ここに並べるべきではないのですが、近年(悪い意味で)注目されている脂肪酸です。

避けるべき脂肪酸

オメガ6系脂肪酸(リノール酸)

- ◆現代人はとりすぎ!
- ◆脂質バランスを欠き、悪影響が
→善玉コレステロール低下、アレルギーリスク上昇、がん・糖尿病リスク上昇

トランス脂肪酸

- ◆糖尿病や心臓病を誘発
- ◆海外数か国で使用禁止に

摂るべき脂肪酸

オメガ3系脂肪酸(α-リノレン酸)

- ◆オメガ6系と相対的にバランスをとる
- ◆理想は **2(オメガ6) : 1(オメガ3)**
- ◆脂質バランスを正せば、好影響が
→動脈硬化予防、免疫機能改善、アレルギー・がんリスク低減

オメガ9系脂肪酸(オレイン酸)

- ◆悪玉コレステロールの上昇と善玉コレステロールの減少を抑制

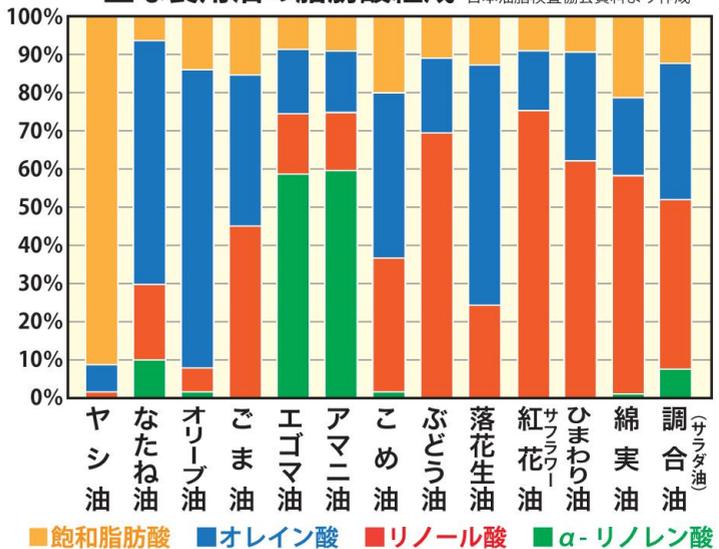
具体的には、どんな油をどうとるべき？

主な食用油の脂肪酸組成

北海道立消費生活センター・
日本油脂検査協会資料より作成

摂るべき脂肪酸、
避けるべき脂肪酸
は分りました。し
かし、100% 同
じ脂肪酸でできた油
はありません。

右図は主な食用
油の脂肪酸組成を
表わしたものです。
ここから具体的に
どんな油を摂るべ
きかが分ります。



避けるべき油

サフラワー 紅花油・ひまわり油・綿実油など

これらはリノール酸が多い^{*2}ので避けましょう。一般のサラダ油にも使用されているので注意しましょう。ぶどう油はビタミンE含有量が高く、健康油とも言われますが、リノール酸も多いので要注意。

*2. 最近ではリノール酸が少なくオレイン酸が多い改良品(ハイオレイック種)も販売されています。

摂るべき油

エゴマ油・アマニ油

α-リノレン酸含有率が群を抜くのはこの2つ。熱に弱く酸化しやすいので、調理後の料理やサラダにかける、サプリメントを使うなどして摂取しましょう。

青魚(EPA・DHA)

上図にはありませんが、サバやイワシなどの魚油に多く含まれるオメガ3系脂肪酸。焼いたり揚げたりすると2-5割も流れ出てしまうので、煮るなどして汁まで全部いただきます。



『中程度の認知症』からパソコン作業ができるまでに回復！

青森県 男性 82歳（匿名希望）



これは私の夫の話です。おかげ様で、認知症の症状が出なくなりました！

夫は現在82歳。糖尿病と喘息、皮膚炎を患い、不整脈の悪化でペースメーカーを入れています。頭の方は元気でした。

しかし一昨年の9月頃からだんだん曜日の感覚がズレはじめ、昨年5月頃からは顔つきがトロンとしてきて、ひんぱんに日付を間違えるようになりました。

さすがに心配になり、糖尿病で通院している先生に相談してみたところ、「労災病院で診てもらいましょう」と紹介状を書いてくださり、翌6月に検査を受けました。

結果は、中程度の認知症との診断。アリセプト（アルツハイマー型認知症の進行を遅らせるための薬）を処方され、服用し始めました。

それからは「お父さん、今は7月ですよ。まだ8月にはなってないで

すよ」「そんなこと誰が決めた！」などとトンチンカンな会話が日常茶飯事に。

もともとせっかちな人でしたが、さらに気が短くなってきたようにも思えました。

この際できることは何でもしようとお薬と併せて**アップテン**をしっかりと飲ませることを決意。

それまでも**1日2粒**飲んでもらっていましたが、**6粒（朝夜3粒ずつ）**に増量しました。

また**1日にアラ善2包、禪・ベクト各6粒（朝晩3粒ずつ）、ココリス2本、サラシアアップ1袋（3粒）**も飲んでもらいました。

それからしばらくすると顔つきが健康だった頃のように戻り、日付を間違えることもなくなってきました。

病院には2ヶ月に1回通院。医師は夫が落ち着いていて、症状も進行していないことを不思議に思っているようです。

「薬がよく効いていますね」と言われますが、アップテンのおかげが大きいと、私は思っています。

また一緒に飲ませた各種マイクロアルジェ商品のお陰でしょうか。糖尿病の治療で、飲み薬とインスリン注射を処方されていましたが、数値が安定してきたので注射は不要に、飲み薬も1日3回から2回に減りました。

令和8年、新年をむかえてから後も、多少のもの忘れはありますが目がとろんとすることもなく、シャキッとして落ち着いています。

以前町内会の役員をしていた頃のように、パソコンに向かって行事予定表や通達文などを作成する姿

もよく見るようになりました。

認知症の症状が表に出たのは、昨年の6～8月頃がピークだったようです。

この時期にアップテンが発売されていて本当に良かったと、心から思います。

今は1日にアラ善1包、禅5粒、ベクト3粒、サラシアアップ1袋、アップテン4粒にして、様子を見ています。



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** 配合



昨今の腸活ブームで、乳酸菌を使った機能性表示食品が増えています。

しかし生きた乳酸菌を摂取しても、胃液で殆どが死んでしまいます。またそれまで腸内に存在しなかった乳酸菌を定着させるには、2週間以上毎日摂取する必要があり、中断したり、断続的な摂取では元に戻ってしまいます。

更に体調の変化によっても、腸内細菌のバランスは頻繁に変化します。有用な乳酸菌を腸に定着させることは、容易ではありません。

かつて腸の役割は、主に食物の消化と各種栄養素の吸収とされてきましたが、現在ではさらに重要な働きを持つことが周知されてきました。

例えば脳腸相関。脳と腸の間には密接な関係があり、お互いに強く影響しあっていることが分っています。

あるいは腸管免疫。腸には全身の免疫細胞の7割（小腸5割、大腸2割）が集中しており、免疫にとっても重要な器官です。小腸の割合が多いのは、大腸より先に細菌やウイルスと接触する

ことと、大腸に多い腸内細菌に対する過剰な免疫反応を抑制するためと考えられています。

だからこそこの腸活ブームですが、腸内環境に影響するのは腸内細菌だけではありません。

ヒトの消化酵素では消化できない糖類（難消化性多糖）は、糖質や脂質の吸収を穏やかにする作用や腸内細菌の活性化、排便作用にも関わっています。

さらに近年、難消化性多糖は小腸の絨毛じゅうもうを伸長させることも明らかとなりました。絨毛は小腸の内側に無数に存在するヒダ状の突起で、表面積を大きくして栄養の吸収効率を良くする役割を持っています。免疫機能にも深く関わっており、絨毛の伸長はこれらの機能の正常化に繋がります。

マイクロアルジェには、難消化性多糖を多く含むものも多くあります。これらの研究を進め、マイクロアルジェ由来難消化性多糖の新たな機能性の発見を目指して行きたいと思います。

一人の放言にて過言・戯言はご容赦のほどを…

こだまでしょうか、いいえ、誰でも。*

発した言葉は自分に返ってくる。ネガティブな言葉も、ポジティブな言葉も。『やまびこの仕組み』というのだそうだ。これを使った『やまびこあいさつ』という取組みがある。1人が「おはよう」と言えば誰かが「おはよう」と返し、それにまた誰かが「おはよう」と返す。そうやって「おはよう」が拡がって行く、というもの。あいさつに限らない。それなら強くて優しく、うんと明るい言葉が良い。最初の1人になりたいものだ!

※タイトルは金子みすゞ氏の詩から引用しました。

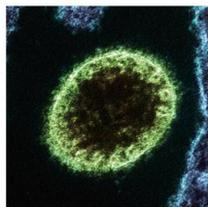
タカシが喝!



健康管理士上級指導員・生涯健脳相談士・
サプリメント管理士マスター 中西隆

健康
ひとくち
+
も

インドで確認された致死率 45~75%の ニパウイルスとは



- ◆インフルエンザウイルスやコロナウイルスと同じ、**エンベロープウイルス**（エンベロープという脂溶性の外膜を有するウイルス）。
- ◆豚やオオコウモリ、これら感染動物の唾液や糞尿で汚染された食物（ナツメヤシなど）を感染源とする。
- ◆発熱、頭痛、筋肉痛などインフルエンザと似た症状を引き起す。ときに意識障害やけいれんなどを伴い、急性脳炎を発症する場合も。
- ◆致死率は**45～75%**とされる。日本国内で発生した前例は無い。
- ◆国内で承認された**ワクチンは存在しない**。



マイクロアルジェ念珠藻には

- あらゆるウイルスに対応する**予防免疫**（自然免疫）系の主力抗体、**s-IgA** の分泌を促進する効果がある。
- エンベロープウイルスの細胞への吸着を防ぐ**効果がある。



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