



今月のゲスト

日本機能性医学研究所 最高医学責任者
齋藤 糧三先生

治療薬に頼る対処療法ではなく、根本的な原因に立ち返って完治を目指す、最先端科学と医学を融合させた次世代の新しい医療「機能性医学」の国内普及に努める。

Q コロナ禍といういつもと違う季節の変わり目に摂るべき栄養素は何？

「風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどのウイルスの侵入を防ぐのが、表面に繊毛をもった気管支上皮細胞です。この上皮細胞のバリア機能を健全に保つために必要なのがビタミンC、タンパク質、鉄、亜鉛です。そして、ウイルスが上皮細胞に付着するのを防御する働きをするのがIgA抗体と呼ばれるもの。このIgA抗体を作るのに必要なのが、ビタミンAとタンパク質。IgA抗体は、万一感染してしまった場合、再度かからなくなる役割も担います」

タンパク質 免疫システムを保つために不可欠。	鉄 コラーゲン生成、免疫機能の維持に。	亜鉛 免疫機能の維持、創傷治癒効果も。
ビタミンC コラーゲン生成、免疫機能の維持に。	ビタミンA 粘膜を守り、IgA抗体をつくる。	

Q そもそも花粉症はどうして起こるのですか？

「花粉症とはアレルギー性鼻炎のことなのですが、もともとアレルギーとは、私たち人間が寄生虫や害虫がからだに侵入してきたときに、くしゃみを起こしてそれらを排出するために身につけたメカニズム。大量の花粉をからだに虫だと認識してしまい、抗体を作ってしまったことで、抗原である花粉が侵入してきたときにアレルギー反応を起こすのです。バリア機能が弱っているとアレルギーが発症しやすくなるので、粘膜を健全に保つことが大切。そして免疫機能の正常化に不可欠なのがビタミンDです」



ビタミンD生成に必要なのは紫外線B波。紫外線量の多い5～9月の日中なら、10分ほどの日光浴で10μg生成することが可能。

Q 免疫力を高めるために日常生活でやるべきことはありますか？

「まずしっかりと睡眠を取り、自律神経を機能させること。万一、ウイルス感染してしまった場合、ウイルスの排除の要となる白血球は、自律神経の指令を受けて働きます。アロマなどを取り入れて、交感神経と副交感神経のバランスを整えておいて。もう1点は、ビタミンDの摂取。ビタミンDは太陽光を浴びると体内で合成することができますが、紫外線を避けて生活する現代人は、ビタミンDが欠乏気味。サプリメントで効率よく摂取を」

Q 先生が摂取を提唱するビタミンDについてもっと詳しく教えて！

「ビタミンDが体内に充足している人は、万一、新型コロナウイルスに感染してしまった場合でも、そうでない人と比べて重症化するリスクが低いといわれています。遺伝子の働きを調整する作用もあり、近年ではがんの抑制、高血圧の抑制、糖尿病の予防、心不全や脳卒中の予防、免疫向上など、ビタミンDとの関係を示す報告もたくさん出てきています。また、カルシウムの吸収率を高める効果もあるため、幼少期にビタミンDが欠乏していると、筋力低下や低身長を招くことも。成人の場合は、骨軟化症、骨粗しょう症のリスクが高まります」

第4回

オトナミューズ 健康相談所

Biople by CosmeKitchen

さまざまなからだの変化を感じやすいミューズ世代。

特に最近は大きな環境の変化も重なって、病院に駆け込むほどではないけれど、なんだか心身がすぐれない「プチ不調」を感じている人が急増中。そんな大人女性たちが快適な日々を送るためのヒントを、**ビーブル バイ コスメキッチン**がお届けします！

photograph:MAYA KAJITA[e7], Getty Images
text:AKIYO NITTA illust:ASAMI HATTORI

今月のテーマ

今、季節の変わり目に必要なケア

コロナ禍であることに加え、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染もまだまだ心配なこの時季。加えて、これから春に向けて花粉の量も増えていきます。なにかと不安の多い中、自分と家族が健やかに過ごすために必要な「跳ね返す力」を備えるのに必要なケアアイテムをレクチャー。

Biopleが季節の変わり目にオススメするアイテム

ゆらぎやすいこの季節、からだをしっかりとるのに必要なのはこちら！

ミューズ読者限定のスペシャルキット発売



今回紹介をした、季節の変わり目に摂るべきサプリとアロマをお得にゲットできる、ミューズ読者限定キットが発売に！毎日心地よく元気に過ごすために、ぜひ。

オトナミューズ
季節の変わり目特別キット
¥6,800
※2021年1月28日(木)より順次発送、なくなり次第終了



03. Aroma Oil



ゆらぎに負けない パワフルさをアシスト

東洋の「気」を整える発想から誕生したからだに直接塗布するオイル。ホーリーフ*1、ティーツリー*2、タイム*3などの精油の香りが、パワフルな気持ちを後押し。

1日3回ほど、2～3滴を胸や背中に塗布。室内はもちろん、外出時にもオススメです。YOU & OIL KI BARRIER 5mL ¥1,500

02. Tanchumer



植物の新芽・樹液の エキスで健やかに

フランス最大規模のジェモセラピー研究所で生まれたジェモ(新芽)エッセンス。全ての工程で無農薬・有機栽培で育てられた植物を使用。カシスの発酵液に、クルミの新芽やシラカバ樹液をブレンド。

1日2回、水100mLに15滴ほどを垂らして飲用。季節の変わり目の心強い味方。【エルビオリス】アレルゴリス 50mL ¥8,000

01. Supplement



齋藤先生監修！ 臨床の現場から誕生

日本人の約8割が充足していないビタミンDと、ビタミンAを1カプセルにそれぞれ1000IU含有。ビタミンDとAは核内受容体を共有するため、同時に摂るのが望ましい。

紫外線対策に加え、外出自粛などにより太陽光を浴びる機会が減っている現代人に。日本機能性医学研究所 AD1000 120カプセル ¥6,000