

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、快適な睡眠をサポートするためのサプリメントDIYです。

快適な睡眠に役立つ サプリメントDIY

コロナ禍の影響で環境が変化して将来への不安が増すなど、精神的なストレスが重なると思いが浅くなります。

通常は、夕方から夜にかけて自律神経のうちの副交感神経が優位に働くことで自然と休息モードに入ります。しかし、ストレスがたまった状態だと緊張モードの交感神経が優位になり、副交感神経がうまく働かないため寝つきが悪くなる可能性がありますので注意が必要です。

そのような場合は、ストレスを緩和させる働きのあるサプリメントが効果的です。

●GABA（ギャバ）

GABAとはGamma Amino Butyric Acidの頭文字をとった略称で、γ-アミノ酪酸というアミノ酸の一種です。

人間をはじめ哺乳類動物の脳や脊髄に存在し、脳の興奮を抑える神経伝達物質として働きます。心身の緊張や精神的なストレスなどをやわらげる、疲労感

を軽減する、睡眠の質を高める、血圧を下げる働きがあることが報告されています。

ギャバは、発芽玄米などの穀物、トマトや大豆などの野菜などに含まれています。食事が摂取できる量は少ないので、サプリメントを活用して効果的に摂取するとよいでしょう。

また最近、高齢者だけでなく若者に増えているのが「中途覚醒」です。中途覚醒とは、いったん眠りについていても夜中に何度も目が覚めてしまい、なかなか寝つけない状態です。

職場の人間関係の悩みがあったり、締め切りに追われている仕事があったりすると、帰宅後もしラックスできないので、寝ても目が覚めやすくなってしまうのです。

中途覚醒を繰り返すと、熟睡できないので疲れがとれなかったり、日中に眠くなったりするほか、倦怠感や意欲低下、食欲低下などにつながります。

このような中途覚醒の回数を減らして睡眠をサポートする働きがあるのがクチナシ由来のク

ロセチンを配合したサプリメントです。

●クチナシ由来クロセチン

クロセチンは、クチナシの果実に含まれる黄色の色素成分で、ニンジンに含まれるβ-カロテンやトマトに含まれるリコピンの仲間であるカロテノイドの一種です。特徴としては、一般的なカロテノイドよりも分子量が少なく、水にも油にも溶ける性質があるので、体内にすばやく吸収されやすいことです。

クロセチンは強力な抗酸化作用があり、酸化による体へのダメージを軽減することが知られています。

さらにクロセチンは、中途覚醒の回数を減らして眠りの深さを改善するほか、起床時の眠気をやわらげスッキリと目覚めたり、疲労を軽減したりする働きも報告されています。

就寝直前までスマホ画面に向き合ったりしないことに加えて、サプリメントで睡眠の質の向上を目指しましょう。

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ

老化を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。



久保明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会副理事長、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著
永岡書店 定価：968円(税込)