

サーチュイン遺伝子って何？

いつまでも健康で長生きができる不老長寿の遺伝子『サーチュイン』。原始生物から人間まですべての生物が持つといわれます。誰もが持つこの遺伝子を働かせることができれば、臓器や組織の老化が遅くなるだけでなく、脳の神経細胞も長生きになることが確かめられています。

この『サーチュイン遺伝子』の働きを最も高めるのは、25%のカロリー制限が効果的であることが突き止められました。断食をする修行僧が長生きなのも納得です。さらに『サーチュイン遺伝子』の働きを高めるのが赤ワインやブドウの皮に含まれるポリフェノールの一種で天然の抗酸化物質『レスベラトロール』です。手軽に手に入るため、今サプリメント業界では救世主的存在です。

かく言うサプリおたくの私も、干しブドウを食べ、赤ワインを飲み、レスベラトロールのサプリを服用しています。あとは断食だけです。

平成23年8月分原稿

はらクリニック院長 原 徹