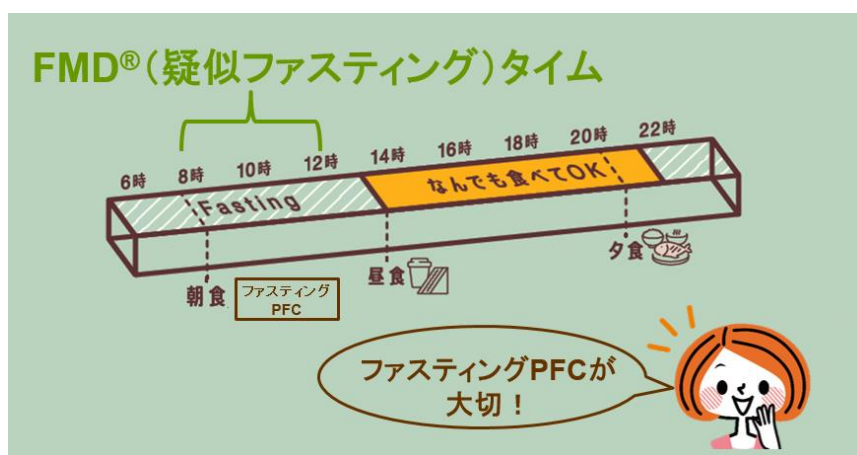


2024 年 4 月 16 日

## 米国で話題の新・健康メソッド「FMD®(疑似ファスティング)」 サンスター、日本初上陸に向け始動 ～食べてもファスティング状態を維持できる特別な栄養バランスに着目～

サンスターグループ(以下サンスター)は、食べてもファスティング状態を維持できる新・健康メソッド「FMD®」(Fasting Mimicking Diet＝疑似ファスティング)を考案し、アメリカを中心に事業を展開する L-Nutra Inc.(本社:アメリカ合衆国 テキサス州)と独占的技術提携を行い、2024 年 4 月より、日本人の味覚に合った「FMD®」(疑似ファスティング)に基づく事業展開を本格始動します。



### 【新・健康メソッド FMD®(疑似ファスティング) 取り組み背景】

サンスターは「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」を社是に掲げ、「100 年 mouth 100 年 health」をスローガンに、人生 100 年時代、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指し、事業活動を行っています。お口から全身の健康を守るオーラルケアに加え、健康食品などの事業を通じ、人々が健康で豊かな人生を送るための製品開発・サービス・情報の提供を行ってきました。

そしてこの度、サンスターは人々の自信につながる美容と健康をサポートするため、新たに「ファスティング」事業に着手します。ファスティングは近年注目が高まるホリスティックな健康法で、食習慣のリセットや代謝機能の改善、体重や体脂肪の減少などの健康効果が期待されています。一方で「食べることができない不満」や「現在の生活サイクルへの取り入れづらさ」などにより、多くの人が実践する上で課題を感じていることがわかっています※1。

そのような中、アメリカの南カリフォルニア大学はファスティングのメカニズムを体系化し、食べてもファスティング中と同じ生体反応等を再現する新しい健康メソッド「FMD®」(疑似ファスティング)を生み出しました。サンスターはこの研究結果に基づいた製品を開発する L-Nutra Inc.と、2023 年 10 月に国内で唯一、技術提携に関する契約を締結しました。

サンスターは、食べてもファスティング状態を維持できるアメリカ発の健康メソッド「FMD®」(疑似ファスティング)を日本に普及させ、美容や健康のためにファスティングを生活に取り込みたいと望む人々のお役に立つことを目的として、気軽に習慣化できるファスティング方法の提供を通じ、人々のウェルビーイングな生活をサポートします。

※1 サンスター調べ

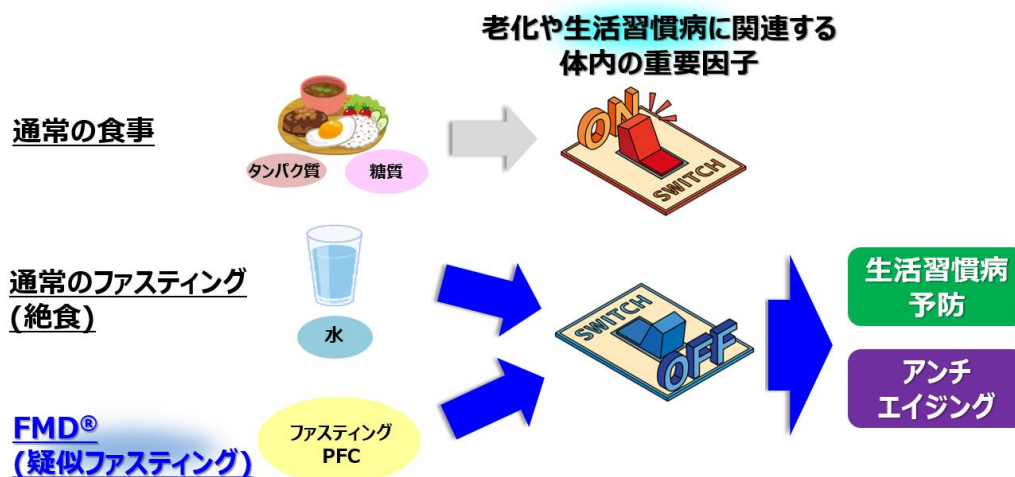
## 【特別な栄養バランスを活用した健康メソッド「FMD®」(疑似ファスティング)とは】

「FMD®」(疑似ファスティング)とは、機能性成分やサプリメントの摂取による方法ではなく、研究に基づき、ファスティングをサポートする特別な栄養バランスで構成された食事をとることで、食べてもファスティング状態を維持することができる新・健康メソッドです。通常のファスティング方法で経験する空腹感や筋肉の減少、生活への取り入れづらさなどのネガティブな要素を緩和し、ファスティングの効果を“いいとこどり”することができます。

### ■ファスティングの生体内でのメカニズム

体内には、エネルギー代謝や細胞の再生を制御するスイッチのような重要因子があり、摂取する栄養成分によって、これらのスイッチ ON/OFF がコントロールされています。南カリフォルニア大学ではファスティング状態(絶食状態)と通常の食事をした時に反応するスイッチを体系的に研究した結果、ファスティングによって得られる効果のほとんどは、糖質やタンパク質の摂取によって妨げられてしまうことが明らかとなりました<sup>※2,3</sup>。

ファスティング時には血糖値が上がらないことでインスリンの分泌が抑えられ、糖ではなく脂肪を燃焼するようになります。また脂肪分解によって血中では適度にケトン体が増加し、糖に代わるエネルギー源として働きます。モデル動物等での研究により、上記のスイッチへの働きかけを通して、老化に関連する体内の指標である炎症や酸化ダメージを軽減し、細胞の再生力を高めるとともに、生活習慣病リスクの低下につながることを示唆されています<sup>※4</sup>。



### ■ファスティング PFC<sup>※5</sup>とは

南カリフォルニア大学や L-Nutra Inc. はさらに研究を進め、炭水化物 (C) とタンパク質 (P) を最低限に抑え、脂質 (F) が豊富である特別な栄養バランスを守って食事をとることで、上記のようなファスティング時に起こる生体反応や生理機能が食物を食べながらも再現できることを解明しました<sup>※6</sup>。サンスターではこの特別な栄養バランスをファスティング PFC と呼びます。ファスティング PFC を考える場合、摂取する脂質や炭水化物の質にもこだわるのが重要で、脂質はナッツ類などから構成し、炭水化物は豊富な食物繊維を含むことが望ましいと考えられており、プラントベースの原料であることが良いとされています。

※2 出典 Cell Stem Cell 14 810-23 (2014) ※3 出典 Cell Metab 19 181-92 (2014) ※4 出典 Cell 185 1455-70 (2022)

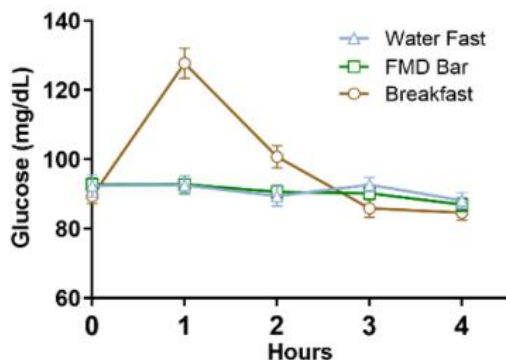
※5 PFC とは人間に必要なエネルギーを作る栄養素「Protein(たんぱく質)」「Fat(脂質)」「Carbohydrate(炭水化物)」の頭文字を取った言葉のこと。

※6 出典 Cell Metab 22 86-99 (2015)

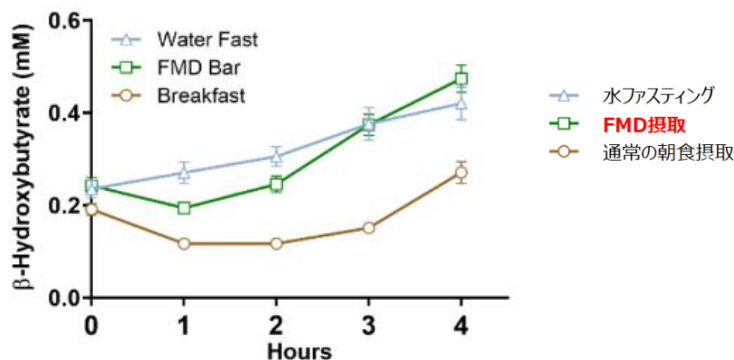
## ■FMD®(疑似ファスティング)の実践例

1日のうち16時間絶食をする「16時間ファスティング」においては、本来食事をすることができない16時間の間にファスティングPFCを守った食事を摂取することで、水のみ摂取するファスティングの際と同様に、血糖値が上昇せず、また、血中ケトン体レベルが下がらずに維持されることが、ヒトでの研究で報告されています※7。

### ★血糖値が上がらない



### ★血中ケトン体（脂肪分解から生じるエネルギー）レベルを維持



※7 出典 Nutrients 13 1523 (2021)

## 【L-Nutra Inc.について】

L-Nutra Inc.は、南カリフォルニア大学の Valter Longo (ヴォルター・ロンゴ) 教授が創業し、健康的に年齢を重ねていけるよう、体内の細胞再生や健全な代謝機能をサポートする事業を、欧米を中心に展開しています。最先端技術の栄養学である FMD® (疑似ファスティング) の考え方に基づいた製品・サービスを開発し、栄養価の高い植物ベースの食品を楽しみながら体をファスティングモードに保つ食事プログラムを提供しています。

<https://l-nutra.com/>

## 【サンスターグループについて】

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイス SA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte.Ltd.(シンガポール)を中核会社とする企業グループです。

## 100年 mouth 100年 health

人生100年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100年食べ、100年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていきたいと考えています。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。

