【ドクターわさび 奥西勲監修「わさび通信」】

気温・湿度が急降下、冷えと乾燥に負けない「食べる」わさび美容

活性酸素の発生を抑える日本のスーパーフード「本わさび」のチカラ
10月・米国開催の神経・脳疾患関連の2つの国際学会にて、本わさびの認知症予防効果を発表

わさび機能性研究所広報事務局より、ニュースレターをお送りいたします。

TOPICS

1. ＜気温・湿度が急降下・暖房利用で「肌の乾燥」11月から本格化＞
女性だけではなく、男性の身だしなみや、シニア世代のかゆみ対策にも
2. ＜研究で判明した本わさびの意外な作用＞
本わさびに含まれる「ヘキサラファン」の抗酸化作用がお肌の潤いを守る
3. ＜ドクターわさびオススメ「食べる乾燥対策」＞
乾燥由来のバリア機能低下による活性酸素の発生を「抑えて」「消す」

＜気温・湿度の急降下・暖房利用開始で「肌の乾燥」11月から本格化＞
女性だけではなく、男性の身だしなみや、シニア世代のかゆみ対策にも

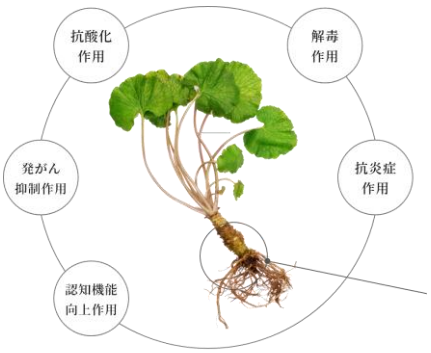
11月に入ると寒さが本格化し、日々の平均気温は健康的に過ごす目安とされる「18℃」を割り込みます。これに伴いオフィスや家庭などで一斉に暖房が使われ始めますが、この暖房利用こそが室内の湿度を大きく引き下げ、本格的な乾燥を招く大きな要因です。冷え込みと室内の乾燥が重なる11月は、肌にとって過酷な季節の始まりといえます。

かつては女性の美容ケアの印象が強かった乾燥対策ですが、最近では肌荒れやかゆみを防ぎ、冬を心地よく健康に過ごすための「身近なセルフケア」として意識する人が増えています。

この関心は性別や世代を超えて拡大。身だしなみやひげ剃り後の肌トラブル予防を意識する男性をはじめ、加齢による皮脂減少で手足のかゆみや粉ふきに悩むシニア世代にとっても、乾燥対策は切実な日常のケアとなっています。今や冬の肌を守る取り組みは、世代や性別を問わず誰もが健やかに過ごすための共通の習慣になりつつあります。

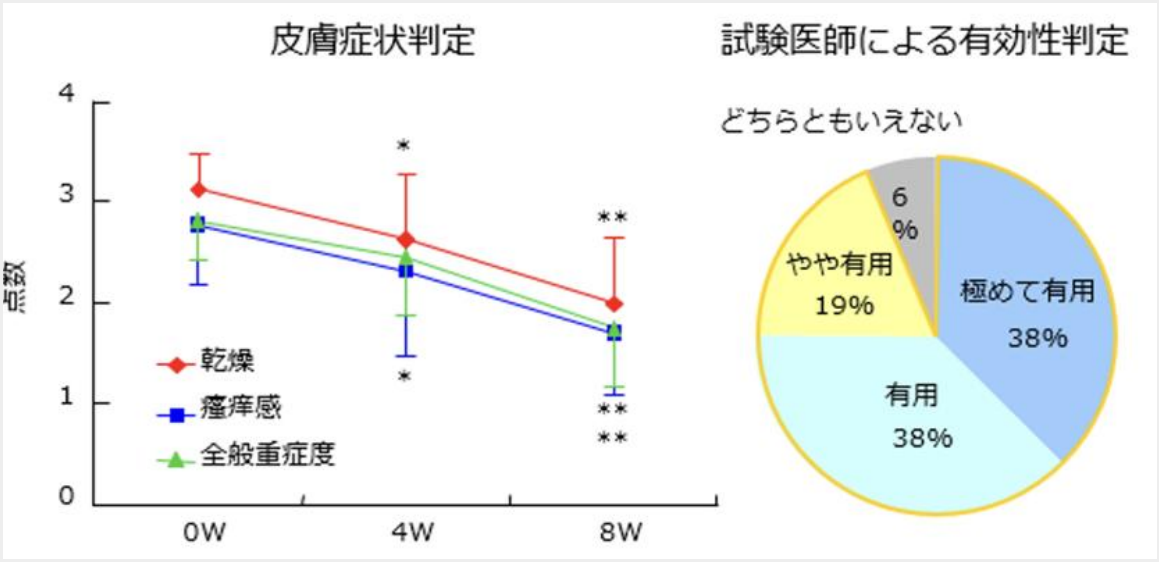
＜研究で判明した本わさびの意外な作用＞
本わさびに含まれる「ヘキサラファン」の抗酸化作用がお肌の潤いを守る

本わさびの根茎から抽出される成分「ヘキサラファン」に肌の乾燥を抑える効果があることが臨床試験で証明されています※。軽度アトピー性皮膚炎症状が見られる被験者が2ヶ月間毎日摂取すると、肌の乾燥状態や痛痒感に改善が見られ、重症度にも有意な改善が見られたと皮膚科専門医により評価されました。効果のポイントは、「細胞が自ら生体内抗酸化酵素を作り出す力を高める」こと。日々の活動による身体の疲れやサビつき（酸化ストレス）を測定したヒト試験でも、**負荷がかかった際に体内で発生する活性酸素を有意に軽減**し、身体を内側から守ることが分かっています。



※軽度アトピー性皮膚炎の方による臨床試験

乾燥しやすい軽度アトピー患者、継続摂取で肌の乾燥状態改善



＜ドクターわさびオススメ「食べる乾燥対策」＞
乾燥由来のバリア機能低下による活性酸素の発生を「抑えて」「消す」

トマトの「リコピン」は、発生したサビ（活性酸素）を自らが身代わりとなって瞬時に消去する『消去型』の成分です。一方で、本わさびの「ヘキサラファン」は、細胞の防御スイッチを押して自ら抗酸化酵素を作り出させる『抑制型』の成分です。
2つの異なるアプローチを賢く組み合わせることで、理想的なWのインナーケアが実現します。

食品（成分）	トマト（リコピン）	本わさび（ヘキサラファン）
作用の特徴	**消去型** 発生した活性酸素を直接キャッチして消去する	**抑制型** 体内の抗酸化・解毒システムを起動させ、活性酸素の発生を元から抑え込む
得意な分野	肌の赤み（紅斑）を抑える 日焼けによる炎症の軽減	・シミ・ソバカスの有意な改善 ・肌の明るさ・透明感・潤いの向上 ・紫外線で傷む頭皮環境のケア・毛髪の成長促進

ドクターわさび奥西勲オススメ「秋の味覚、サンマや蕎麦にも合うわさび」

サンマに含まれる「DHA」はわさびとの相乗効果によって神経細胞の活性化に効くだけでなく、美肌効果もあるという研究もあります。蕎麦に含まれるポリフェノール（ルチン）やビタミン類も美肌効果が期待できます。（写真はイメージです）





「わさび通信」監修：奥西勲（おくにし・いさお）のコメント

常温チューブわさびでは効果がありません。本わさびだけに含まれるヘキサラファン
小さじ1杯（5g）で、24時間抗酸化作用が持続します。

常温保存できる一般的なチューブわさびの多くは「西洋わさび」や本わさびの「茎」が主原料となっています。そのため、乾燥対策効果が期待できる成分「ヘキサラファン」がほぼ含まれていません。
本わさびは1日たった5gで十分です。それだけとっていただければ、24時間抗酸化作用が持続することが研究でわかっており、乾燥由来のバリア機能低下による活性酸素の発生を抑制する効果が期待できます。



奥西勲（金印株式会社フェロー役員）

1995年名古屋大学理学部分子生物学科修了（修士）。その後、金印株式会社にてわさびの機能性研究に従事し、2022年鹿児島大学大学院連合農学研究科博士課程修了（博士（農学））。認知症や脳機能に関する研究を主に進め、分子機構の解明から複数の臨床試験まで実施し、ワサビ成分での初の機能性表示食品届出受理、アメリカのSelfGRASを取得。研究に関連する特許も国内外で約30件取得している。アルツハイマー病国際学会（AAIC2018、2019）、BenBedPhra2022（スペイン）、Neurology and Neurological Disorders 2025（イタリア）、Neurology and Brain Disorders2025（アメリカ）など、国際学会でもわさびの機能性の発表を行い、一般の方向けの書籍も日本とアメリカで出版（「わさびで脳が元気になる（主婦の友社）」、「WasabiforahealthyBrain」）。国際的にわさびの機能性啓発活動を行っている。

NEWS｜米国開催の神経・脳疾患関連の2つの国際学会にて、認知症予防効果を発表

2026年10月に開催された、米国の歴史ある神経学会「ANA2026 第151回米国神経学会 サンディエゴ」、神経・脳疾患の国際会議「ICNB2026 第13回国際神経・脳障害会議 ボストン」の2学会にて、奥西勲が発表しました。アルツハイマー病のモデルマウスでの試験により、ヘキサラファンを摂取している群では、リン酸化タウの量が減少することが確認されたこと、PP2Aという脱リン酸化する酵素が活性化していること、また、タウをリン酸化するGSK-3βも阻害する作用があることについて発表しています。



▲ICNB2026での発表の様子

ご取材協力可能なこと

- **本わさび生産地（畑）でのご取材調整協力**
- **わさび機能性研究所でのご取材**
- **奥西勲やその他研究者へのご取材調整協力**

＜本件に関するお問い合わせ先＞
わさび機能性研究所広報事務局（ジェイフロンティア株式会社内）担当：山﨑
tel:050-5897-9959 mail:press@kakelu.com