

がんばり屋さんのあなたは気付いていますか？

## 20代女子のサビ化が深刻！“ナイナイ女子”は要注意

「今は大丈夫！」と思っけていても…未来のカラダへの警告発令中

サビとライフスタイルの関係を国際学会ICoFF2015で発表

名古屋大学ベンチャーの株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県名古屋市千種区、代表取締役：瀧本陽介）と、抗酸化成分天然アスタキサンチンの研究開発・製造・販売大手の富士化学工業グループ アスタリール株式会社（富士化学工業100%出資子会社、本社：富山県中新川郡上市町、代表取締役社長：西田光徳）は、予防医療、アンチエイジングの分野で人々に貢献したいという共通の想いから、20代以上の男女373名を対象に、身体の酸化とライフスタイルの関係について調査を行いました。また、抗酸化成分アスタキサンチンの作用についても併せて調査し、この結果を2015年11月22日（日）～25日（水）まで韓国で開催された国際学会 ICoFF2015（The 6th International Conference on Food Factors）において発表いたしました。

この調査では、20代の女性の身体の酸化＝サビが進んでいることや、サビの数値が高い女性は、日常生活において「（野菜や果物を意識して）食べていない」「ストレス解消ができていない」「睡眠時間を多くとれていない」という傾向を示し、サビとライフスタイルに関係があることが明らかになりました。身体のサビは、老化や生活習慣病、がんなどの原因と言われています。また、外見に現われる肌の老化だけではなく、身体の内部も酸化により老化するため、現代女性のライフスタイルが以前と比べて変化たとされる中で、サビの予防を意識することが、将来の健康のためにも非常に重要であると考えられます。

アスタリールでは、今後も美容と健康をサポートするアスタキサンチンの研究開発を進めてまいります。

### 調査結果ダイジェスト

#### ■ 20代女性は40代よりも、サビついている！

身体のサビを示す8-OHdGを調べたところ、20代女性の値は13.8ng/mgクレアチニンと40代の女性の値11.3ng/mgクレアチニンに比べて高く、20代女性は40代女性よりもサビついているという結果になりました。 ※8-OHdG：活性酸素によってDNAが損傷されることで生成する物質

#### ■ あなたも“ナイナイ女子”になっていませんか？

「野菜や果物を食べてい“ない”」「ストレス解消ができてい“ない”」「睡眠時間が6時間以上取れてい“ない”」…“ナイナイ”女性はサビが非常に深刻

ライフスタイルに関するアンケートにおいて、「野菜や果物を意識して食べるようにしていない」「イライラやストレスの解消法を持っていない」「睡眠時間が毎日6時間以上取れていない」「休日は外出しない」等、いずれの項目でも「ない」と答えた女性は、「ある（いる）」と答えた女性と比べると、サビついていることが分かりました。

#### ■ アスタキサンチンを飲んでいる50代女性は20代よりサビていない！ 8週間以上飲んだ人、継続的に飲んでいる人にサビが抑えられる傾向あり

アスタキサンチンが身体のサビにどんな作用を示すのか比較したところ、アスタキサンチンを摂取している50代以上女性の値は11.6ng/mgクレアチニン、摂取していない20代女性の値は13.8ng/mgクレアチニンと、摂取している50代以上の方が20代よりもサビついていないことが分かりました。

また、実際に8週間以上摂取した人、年齢に関係なく継続期間が長い人にサビが抑えられる傾向がありました。

#### ★「身体のサビ」とは

私たちが呼吸をして身体に取り入れられた酸素は細胞内でエネルギーに変換され、さまざまな生命活動に使われます。ところが、その過程で一部の酸素は物質を酸化する力が非常に強い「活性酸素」に変化してしまいます。

「活性酸素」は、強い酸化力で体内に侵入してきた病原菌を退治する役割を持っていますが、ストレスや生活習慣の乱れなどで過剰に発生すると、身体の正常な細胞まで傷つけてしまいます。このダメージがいわゆるサビ（酸化）です。

私たちの身体には、元来「活性酸素」から身体を守るための「抗酸化力」が備わっていますが、加齢とともに「抗酸化力」は低下するため、サビは増してきてしまいます。そのため、抗酸化作用の強い成分を積極的に摂り入れて補うことが必要であるといえます。

## 【調査概要】

【調査対象と回収サンプル数】 20代以上の男女373名

【調査地域】 全国

【調査方法】 ヘルスケアシステムズ「サビチェック」を使用し、尿中の8-OHdG値を測定。

【調査期間】 2015年7月 ～ 2015年11月

※当リリース記載の調査結果を記事等に使用する際は「ヘルスケアシステムズ調べ（アスタリールのモニタを利用）」とご記載ください。

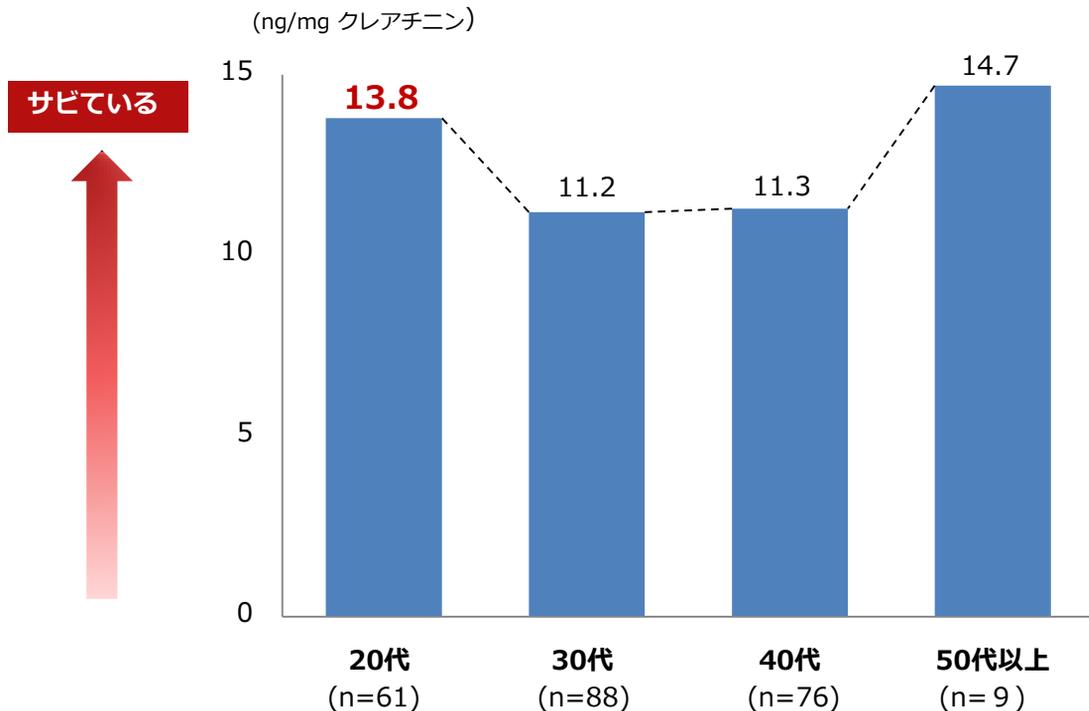
※当リリース記載のグラフ等のデータの提供ご希望がございましたら、PR事務局までお問い合わせ下さい。

## 20代女性は40代女性よりも、サビついている！

20代女性の8-OHdGの値は13.8ng/mgクレアチニンと40代女性の11.3ng/mgクレアチニンより高く、40代女性よりカラダがサビついていることがわかりました。さらに、50代以上女性の値は14.7ng/mgクレアチニンで、20代女性のカラダのサビつきの状態は50代以上に近いことがわかりました。（図1）

抗酸化力が40代よりも高いはずの20代の身体がサビついていることから、その要因として生活習慣の中で他の年代よりも非常に高い酸化ストレスを受けていることや、40代よりも抗酸化力が弱っていることが考えられます。

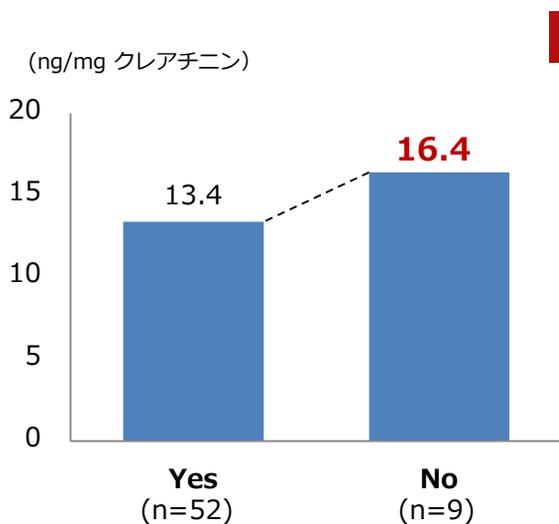
■ 図1. 8-OHdG値（年代別平均値）



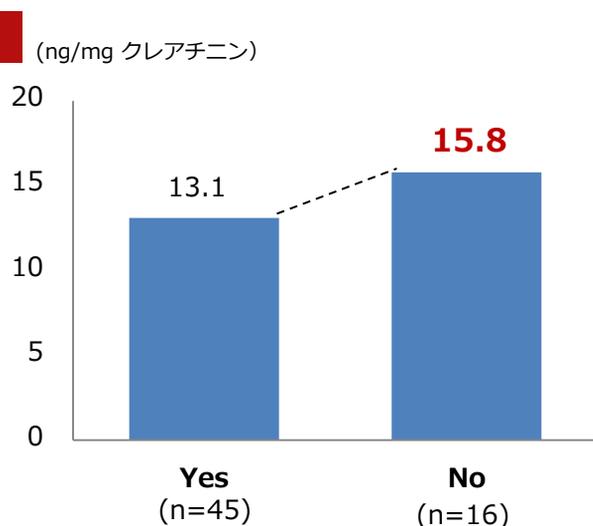
あなたも“ナイナイ女子”になっていませんか？  
 「野菜や果物を食べてい“ない”」  
 「ストレス解消ができてい“ない”」  
 「睡眠時間が6時間以上取れてい“ない”」  
 …いずれも“ない”あなたのカラダのサビは深刻！？

サビつきが深刻だった20代女性のライフスタイルを調べたところ、「野菜や果物を意識して食べるようにしていない」「イライラやストレスの解消法を持っていない」「睡眠時間が毎日6時間以上取れていない」「休日は外出しない」と、いずれの項目でも「ない」と答えた女性は、「ある（いる）」と答えた女性と比べて、8-OHdGが高く、サビついている傾向があることがわかりました。（図2～5）睡眠時間が少なく、ストレス解消ができていない人は、両者ともできている人に比べて約3倍もサビついていることがわかりました。意外にも、「肉よりも魚を食べる」ことは、身体のサビとは無関係でした。

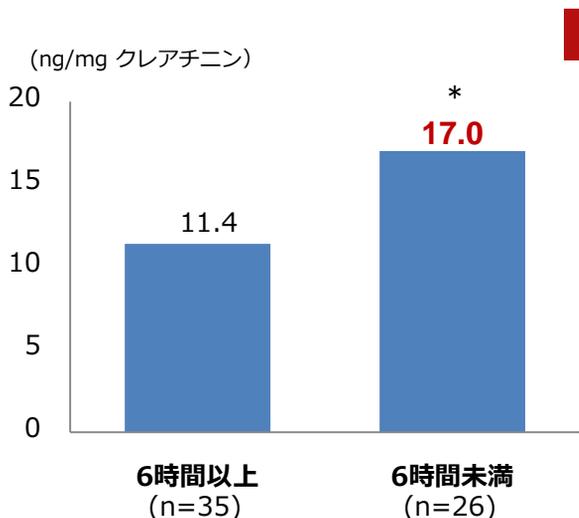
■ 図2. 野菜や果物を意識して食べるようにしていますか



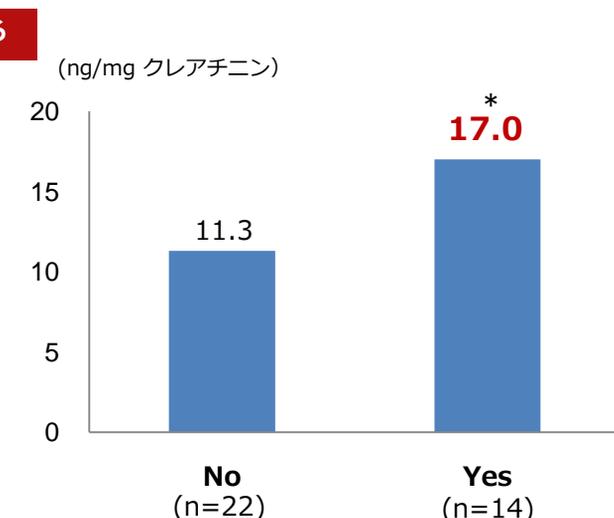
■ 図3. イライラやストレスの解消法を持っていますか



■ 図4. 睡眠時間はどれくらいですか



■ 図5. 休日は家で過ごすことが多いですか



\*: p=0.029

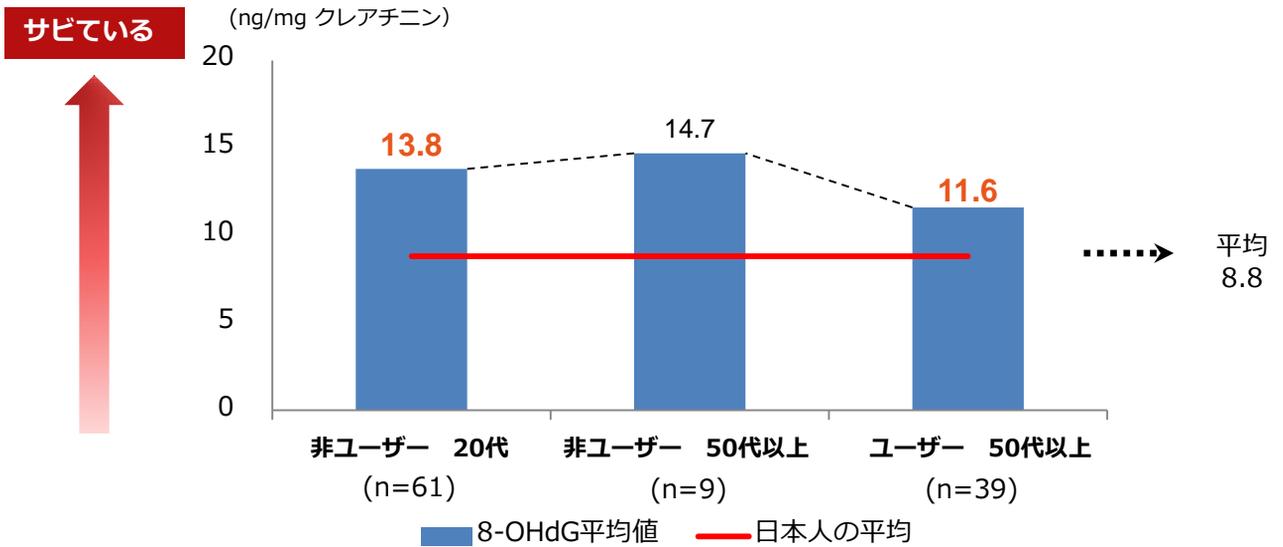
\*: p=0.046

# アスタキサンチンを飲んでいる50代以上女性は、20代にも負けないカラダ！ サビを防ぐにはアスタキサンチンの継続摂取がオススメ

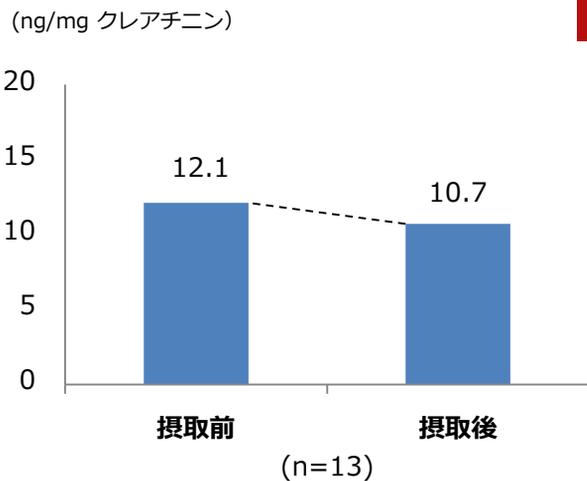
アスタキサンチンを摂取している50代以上の女性の8-OHdGの値は11.6ng/mgクレアチニンで、摂取していない20代女性より、サビついていないという結果になりました。（図6）

また、実際にアスタキサンチンを1日に12mg、8週間以上摂取した人の8-OHdGは低下しました。特に、アスタキサンチンの摂取前の値が、平均値（日本人1079名によるヘルスケアシステムズ社データ）より高かった人は、大きく低下しました。（Before:16.1, After:12.3, p=0.069）さらに、年齢に関係なく、アスタキサンチンの摂取期間が長いほど8-OHdGが低い傾向にありました。（図7～8）

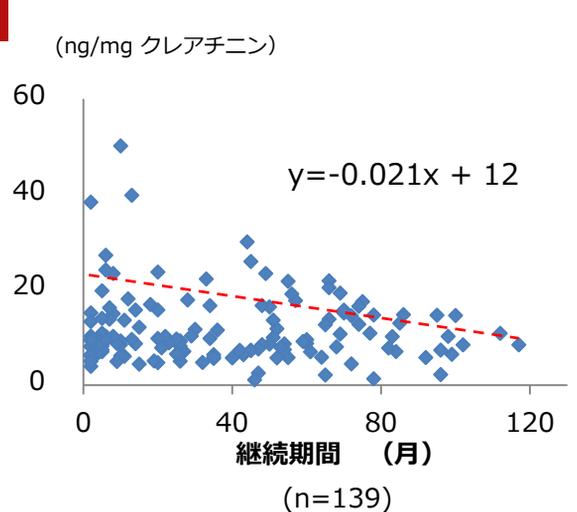
■図6.アスタキサンチンの非ユーザーとユーザーの8-OHdG値



■図7.アスタキサンチン摂取前後の8-OHdG値の変化



■図8.アスタキサンチン継続期間と8-OHdG値の関係



※摂取期間：8週間以上

## 調査結果に対する愛知学院大学心身科学部・大澤俊彦教授の見解

活性酸素は、ウイルスなどの外敵から身を守るのに必要ですが、ストレスや紫外線、喫煙などによって過剰に生成されてしまうと、自らのDNAや細胞に対して酸化障害を起こします。これがいわゆる身体のサビつきと呼ばれるもので、老化や生活習慣病の原因となります。このようなサビつきから身体を守るため、私たちの体内には抗酸化成分があります。しかし、これらの成分は加齢とともに減少するため、年齢とともに体のサビつきが増えていくと考えられています。

今回の研究で、20代が40代の女性よりも酸化障害を受けているのは、若い世代でも生活習慣やストレスによって体内の抗酸化成分が減少し、活性酸素からの防御能力が低下していることが推測されます。活性酸素によるサビつきは、女性に関心の高いシワやシミなど肌の老化と関係するだけでなく、卵子の老化にも関わっています。現代社会では女性の活躍が目覚ましく、活躍のフィールドも各分野に広がっていますが、その一方で毎日の食事や生活習慣も乱れがちになります。身体のサビつきが多いと分かったら、睡眠不足やストレス、紫外線など原因となる生活習慣を改善することに加えて、野菜や果物などの抗酸化食品を積極的に摂るように食生活を改善してみましょう。野菜は350g、果物は200gが1日の目安量になります。

毎日食事で取れない方も、抗酸化成分の含有されている栄養補助食品等で体調を整えてみてはいかがでしょうか。

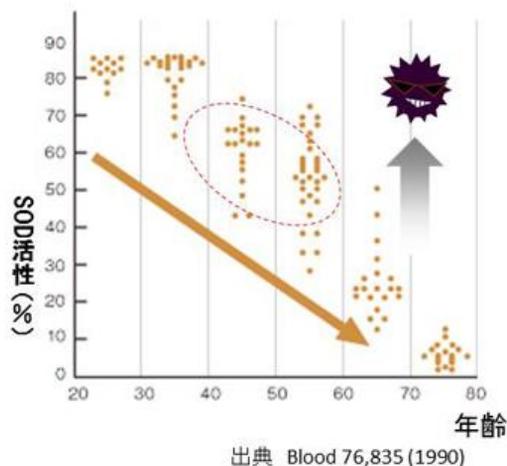
### 大澤俊彦教授プロフィール

名古屋大学名誉教授、愛知学院大学心身科学部 学部長・教授

株式会社ヘルスケアシステムズ Founder・取締役

1974年東京大学大学院農学研究科博士課程修了後、1974-1977年オーストラリア 国立大学理学部化学科リサーチフェロー、カリフォルニア大学デービス校環境毒性学部客員教授（兼任）、名古屋大学農学部教授、名古屋大学大学院生命農学研究科教授、愛知学院大学心身科学部学部長を経て、現在、名古屋大学名誉教授、愛知学院大学心身科学部教授

※参考資料



抗酸化力は加齢とともに減少していきます。  
抗酸化力は20代をピークに、40歳頃から減少を始め、50歳頃では20代の約半分になってしまいます。  
そのため、抗酸化成分を積極的に摂取することが推奨されています。

調査結果から、アスタキサンチンを摂取することで、カラダのサビ化の抑制に効果があることが分かりました。アスタリールでは、このような予防医療やアンチエイジングの分野で人々の健康に貢献するべく、研究・開発を行っており、手軽に飲めるサプリメントとして、「アスタビータ e」を発売し、多くの方にご愛用いただいております。天然成分アスタキサンチンとパーム椰子から抽出した天然成分トコトリエノールを独自配合し、健康な体を応援します。

## 「アスタビータ e」製品概要

- 分 類 : 栄養補助食品
- 内 容 量 : 60粒 (1日2~3粒目安・約20~30日分)  
2粒中に アスタキサンチン 12mg (フリー体換算値)  
トコトリエノール 20mg 配合
- 価 格 : パウチ 4,373円 (税込)  
ボトル 4,423円 (税込)
- 販売チャネル : 通信販売 (公式サイト: <http://www.astavita.jp/>)
- 使 用 方 法 : 1日2~3粒を目安に噛まずに水などでお召し上がりください。

