

<最新レポート公開>

アマニ油で変わる“老化対策”の新常識
大さじ1杯がウォーキング1時間に匹敵？

～老化制御因子「DEL-1」研究の最前線から紐解く、日常で実践できる健康習慣～

一般社団法人ウェルネス総合研究所（代表理事：波多野誠）は、人生100年時代を迎える中、健康・ウェルネスに関する情報の調査・集積・発信を行う中で、このたび、老化を制御する新たな因子「DEL-1」に着目した最新インタビュー記事を、2026年4月8日（水）に公開いたしました。

【最新レポートはこちらから】<https://wellnesslab-report.jp/4004/>



人生100年時代を迎え、健康寿命の延伸やアンチエイジングへの関心が高まる中、「老化をどのようにコントロールするか」は重要なテーマとなっています。本レポートでは、全身の老化を制御する因子として世界中で注目される「DEL-1」に着目し、DEL-1研究の第一人者である新潟大学大学院医歯学総合研究科 研究教授 前川知樹先生へのインタビューを通じて、最新の研究知見と生活者への示唆を紹介しています。

<以下、レポート内容の一部を紹介>

◆老化を左右する“体の守備力”「DEL-1」とは

DEL-1は、体内の慢性炎症を抑制し、組織の恒常性（ホメオスタシス）を維持する分子であり、加齢とともに減少することが明らかになっています。DEL-1の最も注目すべきメカニズムは、炎症を起こしている老化細胞を減らし、組織全体の慢性炎症を起きにくくすることで、特に神経系や血管、腎臓など再生が難しい臓器に多く発現し、いわば“体の守備力”として機能する点が特徴です。DEL-1の低下は、認知症や腎機能低下、骨粗鬆症などのリスクと関連する可能性が示唆されています。

DEL-1による全身のフレイル関連

DEL-1の産生ソース

- 1、神経系 Molecular Psychiatry, 2019, 2021
- 2、腎臓 Cell Rep, 2023
- 3、血管 J Clin Invest, 2017, 2023, 2024
- 4、腸管 Dev Cell, 2023
- 5、筋肉 Nat Commun, 2021
- 6、歯肉 Nat Commun, 2023, Nat Immunol, 2013, 2021, 2023

腎不全モデルマウスを作成すると全身のDEL-1が減少するとともに他の組織のDEL-1が減少する

恒常性を保つ必要がある組織・臓器に多く発現

局所臓器のフレイルが全身のフレイルと連関していることがDEL-1によって説明できる可能性が高い

DEL-1によるフレイル連関の関与を明らかにする

◆DEL-1 低下で現れる身近な不調

DEL-1 が低下すると、肌の乾燥やドライアイ、歯ぐきの腫れといった表面的な変化から、関節痛や免疫低下など全身の不調まで、さまざまな影響が現れる可能性があります。特に肌や粘膜といった部位は変化が現れやすく、肌のきれいな人は、DEL-1 が高い傾向にあります。また、生活習慣の改善によって比較的早期に変化を実感できる点も特徴です。

◆アマニ油と DEL-1 の関係性に注目

アマニ油などに含まれるオメガ 3 系脂肪酸の摂取が、DEL-1 の増加に寄与する可能性が示されています。研究が進む中で、オメガ 3 脂肪酸の代謝産物が DEL-1 の産生を阻害する障害を除去する役割を担っていることが分かりました。ここで得たのが、「アマニ油大さじ 1 杯の摂取が、約 1 時間のウォーキングと同程度の影響を与える」という知見です。これは、運動習慣・時間の確保が難しい現代人にとって、日常の食生活から取り入れやすい健康習慣として期待されます。



◆今後の医療・ヘルスケアへの展望

DEL-1 は血液や唾液から測定可能であり、将来的には健康診断の新たな指標としての活用も期待されています。また、認知症予防や腎機能改善を視野に入れた研究や、DEL-1 を増加させる治療薬の開発も進められており、医療とヘルスケアの両面から注目が高まっています。

本レポートでは、こうした最先端の研究動向に加え、「食事・運動・ストレス管理」といった日常生活における実践的なアプローチについても紹介しています。上記情報についてのご質問、取材・掲載に関するお問い合わせは下記までご連絡ください

<ウェルネス総合研究所 概要>

人生 100 年時代と言われる現代、長く続く人生を自分らしく、いきいきと過ごしていくためには、心身の健康を保つことがますます重要になっています。近年では生活者の意識や知識レベルも年々上がってきており、これまで健康にはあまり興味がないと言われてきた若年層においても、健康やウェルネスへの関心が高まりつつあることを実感しています。

一方で、ヘルスケアに関する情報が巷にあふれ、その正確性や信頼性がより一層問われる時代にもなってきました。

私たちウェルネス総合研究所では、ビジネスの側面から健康・ウェルネス市場のさらなる発展を支援することで、人々の健康や QOL（生活の質）の向上に貢献したいと考えております。国内外の最新情報の提供はもちろん、商品開発から治験・表示申請、マーケティング、消費者へのコミュニケーションのコンサルティング・実施など、幅広いネットワークを活かし、健康・ウェルネス関連の企業、団体、事業を支えていける存在を目指してまいります。

◆WEB サイト：<https://wellness-lab.org/>

<ウェルネス総研レポート online 概要>

一般社団法人ウェルネス総合研究所が運営する、ウェルネス分野を網羅した情報発信プラットフォーム型メディアです。

「長く、健やかに生きるにはどうすればいいのか」ライフステージが多様化する現代において、この問いは個人だけでなく社会全体のテーマとなっています。本メディアでは、最先端の研究者や専門家との連携のもと、あふれるウェルネス関連情報の中から、科学的根拠に基づいた信頼性の高い知見を選定。生活に活かせる実践的な情報から、国内外の研究動向やトレンドまでを幅広く発信しています。個人の健康にとどまらず、社会や地球との関係性も含め、ウェルネスを多角的に捉えることを目指しています。

◆WEB サイト：<https://wellnesslab-report.jp/>

<お問い合わせ先>

一般社団法人ウェルネス総合研究所 事務局：佐藤、小林

TEL：03-5786-6008 / MAIL：info@wellness-lab.jp