

野菜の栄養価ダウン、活性酸素アップ、糖質過多、だからサプリが必要だ!

Tarzan®

BE HANDSOME!

男女別 年代別 目的別

摂るべき栄養素がわかる!

今、あなたを救う

サプリメント

- スッキリ起きたい。→ トリプトファン、セロトニン
- 集中力が続かない。→ トリプトファン、GABA
- 痩せたい。→ リコピン、食物繊維、L-カルニチン
- 肝機能が心配だ。→ クルクミン、ビタミンE、トコフェロール
- 偏頭痛がひどい。→ マグネシウム、DHA、ショウガ
- 肩こりがツライ。→ マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンE
- 疲労を解消したい。→ BCAA、ロイシン、マルチビタミン
- 持久力を高めたい。→ テキストリン、クエン酸、EPA
- 筋肥大を目指す。→ プロテイン、必須アミノ酸、BCAA and more!

60成分
103商品
サプリメント
図鑑
実用版

ついに来ました、更年期！ いままで来ていたものがなくなり、どんなにラクになるかと思いきや、ホットフラッシュをはじめ不定愁訴の土砂崩れ。婦人科通いが始まったが、見る見る減っていく骨量、増える体脂肪。しかも、皮下脂肪ではなく内臓脂肪であることを体組成計に突き付けられ、「おじさんになっちゃった」。老眼は完成の域に近づき、肩こりもひどいので針仕事は卒業した。細くなった食はほぼ日本食で、茶色いおかずが食卓に並び、カタカナメニューは姿を消した。近ごろめっきり眠りも浅くなった。



不定愁訴に苛まれ、さらに腹は出る。

WOMAN 50代 MAN



忍び寄る病気の足音。でも、今夜も晩酌さ。

50歳になった途端に五十肩になった。髪は白く、薄くなり、長年の不摂生がたたって、肌も見るからに色つやがよろしくない。緩んだ体型でニットを着ると、まるで汚れた綿いぐるみ。健診では複数の項目にチェックが入り、速回しに心疾患のリスクなどを宣告され、暗い思いにとらわれるが、「この年になれば一つや二つ、悪いところもあるだろう」。開き直って健康情報番組を見ながら、今夜も楽しい晩酌が始まる。肉と脂っこいもの好きは変わらず。「魚ばかり食べると水銀が溜まって太りやすくなるんだってね」って、もう太ってます。

取材・文/廣松正浩 イラストレーション/沼田光太郎
取材協力/岩崎真宏(日本栄養コンシェルジュ協会代表理事、医学博士)、
本間龍介(スクエアクリニック理事長)、本間良子(スクエアクリニック院長)、
矢澤一良(早稲田大学大学院教授、農学博士)

見るからに太り上がり、メタボが至近距離に。



MAN 40代 WOMAN

食べ過ぎてません、我慢してます！ その言葉には余裕がない。確かにスイーツは遠ざけたが、たまに決壊し、隠れて爆食しては自分を責める。中途半端な食事制限で年齢とともに筋量がじりじりと減っていることは理解しているが、タンパク質不足にはまだ気づいていない。カラダの線は緩み始め、目元、首筋、手首あたりに老いの兆しが垣間見られ、気を抜くと後ろ姿に老け感にじみ出す。いつしか明るい色の服は着なくなった。シミ、しわも増え、年中寒いと感じる。食事は野菜の鍋ばかりなのになぜ太る？



老いの兆しが表れ、抗うも太り始める。

【年代別】“あるある”あなたに必要な

日々の食事ですっかり栄養補給がだが、朝めし抜き、昼はテキトー、

抗酸化物質も積極的に摂りたい。もう若くはないのだから、節制を始めると健康的な中年期を迎えることができるはず。40歳の声を待っているはず。30代をどう過ごしたか、結果の出るのが40、50代です。人によっては病名がついて、医療のお世話になっていきます。この年代のテーマはアンチエイジングになる。ターゲットは主に心血管系で、ビタミンEやEPAでいたわり、ケアに励むべし。「さらに背景にはホルモンがあり、人のカラダはホルモンに逆らえません。男性はテストステロンが、女性はエストロゲンが減少し、精神的にも不安定な人が現れます」年代別によくあるパターンを上で表現してみた。あなたはどこかに似ていないかな？

あれ？新聞の字が見えにくいぞ。まさか老眼？この瞬間、初めて老いを感じて愕然となる。かろうじて逃げ切った30代の後には、隠しようもない不摂生の傷跡が全身に刻まれている。20歳のときの体重より10kgは増えたので、洋服のサイズは全部XL。幅で合わせると袖、裾はみんなカットになるから、何だかおかしい立ち姿に。「いまから結婚するわけでもないし、ま、いーか」。それでも元気なので酒量は変わらず、酒のつまみは脂もの。外食続きで野菜不足も相変わらず。健診では「痩せるように」言われている。

腹筋命！好物は封印し、自分磨きへ。



WOMAN 30代 MAN

仕事、チョー楽しいです。やりがいを感じるなあ！プロジェクトリーダーになって、社外の人との付き合いも増えるばかり。おかげでアフターファイブがまた楽しい。とりあえずビールで、夜はさすがに糖質は抜くけど、食べたものは食べただけ。要はシメなきやいいんでしょ？脂ものを食べたって糖質制限なんだから、太らないはず。なのに、気がつけばウェストがこんもり膨れ始めた。結婚して周囲から「幸せ太り」とからかわれ、去年の定期健診で血糖値の高さを指摘された。身に覚えはないんだけどね。



仲間と宴会が増え続け、楽しくて仕方ありません。

生活”から見えた、なサプリメント。

できているならサプリはいらない。夜は酒では足りないものばかりだ。

引退、隠居の日が来るまで、普通の人は男女ともに忙しい。食が大切なのは誰でも分かっているが、食事を中心に生きていけない。だから、当然のように必要な栄養素が手をすり抜けていく。「たとえば20代はまだ元気で、かなり活発にカラダを動かすのでビタミンDが不足している人は多いですね」と語るのは医学博士で管理栄養士の岩崎真宏さんだ。骨や歯を健康に保ち、筋力の維持にも欠かせないビタミンDが体内に多い人は、将来糖尿病にもかかりにくいという。「30代になると飲酒の影響が肝臓に表れ始め、代謝の低下から太りやすくなります」質の悪い脂は禁物。ココナッツオイルや亜麻仁油など、良質なオイルと付き合い始めるべき年代だ。

学校教育を終え、晴れて社会人に。念願の一人暮らしもスタートし、週末は自由気ままに寝て、起きる。ただし、職場では分らないことだらけで、要領が悪いから平日の帰宅は遅い。まだ給料が安いし、食事に時間をとれないから、なじみの店でまはラーメン、明日は牛丼、カレーも好きだしカツも好き。カツカレーはもっと好きで、気がつけば食卓から野菜が見事に姿を消したが、「いいじゃん、サプリで」。コンビニで買った「1日分の野菜」入り、果糖たっぷりジュースで流し込む。腹が膨れれば、それでよしの生き様はあつぱれです。



ラーメンのある国に生まれてよかったあ。

MAN 20代 WOMAN



限りなく筋量不足で糖質まみれの甘い日々。

毎日楽しくグルメにおしゃれ、ショッピングを謳歌し、かわいいスイーツを見つければ満足、即ネットで上げ、いいねをもらうのが何より好き。食事を選ぶたった一つの理由がインスタ映えだから、栄養のバランスなんか知ったことではありません。運動は学生時代から大嫌い。「だって、筋肉がついたら洋服が着れなくなっちゃうじゃない。ただ若いうちで痩せているが、体組成計に乗ると結構な体脂肪率であることは誰にも言えない。筋肉なんて見当たらないカラダで、ふくらはぎはフラットです。夜遊び、睡眠不足もどんと来い！

CASE 1

生活の質を上げたい!

いまマイナスの状態になくても、
ベターな自分を求めるならば
こんな栄養を補ってきたい。

スッキリ起きたい。

トリプトファン セロトニン

そ う願うのは、あまりいい睡眠がとれていないからでは? 「睡眠の質を左右するのは血流です」と指摘するのはサブリを熟知する矢澤一良博士(早稲田大学)。「脳疲労の回復には最低でも4時間半の睡眠が必要ですが、中途覚醒のある人が増えていきます」
睡眠を司るホルモンはメラトニンだが、セロトニンのサブリを摂れば体内でメラトニンに変換される。「目から光が入らなくなるとメラトニンを作り始めるので、就寝30分前までに摂って、消灯しましょう」
セロトニンの材料ならその前駆体のトリプトファンでも構わない。「トリプトファンを脳に導き入れるにはインスリンが必要。夜も適量の糖を摂りましょう」と岩崎真宏博士は夕食の大切さを指摘した。

髪を元気にしたい。

ニラ イソフラボン

の。AGAが疑われれば専門医を受診、治療を受けるべし。「ストレスから活性酸素を生じて脱毛するケースでは、安全性の高い抗酸化物質としてイソフラボンを摂取するのはお勧めです」と矢澤博士。「近年の動物実験でニラを食餌として与えた群は、6週間で毛がぼつぼつに生えてきたという報告があります。これに関与したのがニラのどんな成分かはまだ不明ですが」とは岩崎博士からのホットなニュース。

集中したい。

トリプトファン カフェイン GABA

脳 内血流量を改善し、血圧、ストレスを軽減するとされるアミノ酸GABAは機能性表示食品にも広く採用される人気の成分。「アメリカではこういう食品を脳の栄養素としてブレインフード、あるいはムードフードと呼んでいます」と矢澤博士。
トリプトファンの不足から、脳内でセロトニンが枯渇気味になると、リラックスできなくなって精神的に不安定になりやすいと岩崎博士。「セロトニンがある状態で交感神経も優位に保ちたい。そういう場面でものを言うのも糖です。糖がインスリンの分泌を亢進させれば血管は拡張し、脳に糖がしっかり働きます」
糖を摂ると眠気を催す人もいるが、糖が枯渇すると、意欲は確実に低下する。適量の糖は集中力の源だ。眠気を催さないように同時にカフェインを摂っておくのもいいだろう。

い ま現役世代の男性を悩ますのはAGA、おなじみの男性型脱毛症だ。これは男性ホルモン、テストステロンが悪玉で強力なジヒドロテストステロンに変換され、発毛周期を短縮し、薄毛に見えてくるも

記 憶力強化の前提には、そもそも肉体が疲れにくい状態にある。MITコンドリアがATPをせっせと作り出していることが必要。「MITコンドリアの数を増やすには運動が有効ですが、数が少なくても質がよければ、TCA回路は機能してくれまます」と本間良子医師(スクエアクリニック院長)。
体内に水銀や鉛が多いとMITコンドリアの機能は低下する。専門のク

リニックでデトックス医療を受ければいいだろう。栄養面では、「L-カルニチンやコエンザイムQ10はMITコンドリアの働きをサポートすると同時に、MITコンドリアの修復もしてくれるようです」
現代人が不足しがちなビタミンB12は、神経細胞内の核酸の合成に欠かせない物質。たっぷり体内にあれば記憶力、集中力を支え、不足すれば口内炎などを起こす。要注意!

記憶力を高めたい。

- コエンザイムQ10
- ビタミンB12
- L-カルニチン

何 かを食べたことよって痩せる、夢のような物質はない。「ただし、トマトのリコピンとコヒーに含まれるクロロゲン酸には脂肪燃焼を促すという論文が多数出ています」と岩崎博士。
また、食事で摂ったものを小腸の上部で吸収するとGIPという腸管ホルモンが分泌され、脂肪蓄積を強

力に推進する。「なるべく吸収を遅らせるために食物繊維をたっぷり摂りましょう」
また、朝の欠食は昼のドカ食い、招きがちだから、朝は軽く食べ、「10時半ごろにナッツなどの軽食を100〜200キロカロリー摂っておくと、ドカ食いの予防につながります」と矢澤博士はアメリカ生まれ

の新しい健康習慣、ヘルシースナックキングを推奨する。
女性の多くは脂を警戒し過ぎるので、本間龍介医師はこう語る。「L-カルニチンのような、脂やコエンザイムQ10を摂ることによって、傷みかけたMITコンドリアを修復できれば、結果的に痩せやすいカラダを手に入れるはずですよ」

痩せたい!

↓ リコピン L-カルニチン ナッツ(少量) コエンザイムQ10 食物繊維 クロロゲン酸

近 年、脳腸相関、あるいは腸脳相関という概念が定着してきた。脳と腸は迷走神経などを介し、緊密にクロストークをしている。だから、腸内環境をよい状態に保つべきなのは大前提だ。「鬱っぽい気分の人にはホスファチジルセリンやDHAがお勧めです。長く使うと効きにくくなっていきま

すが、睡眠導入が目的ならグリシンがいいでしょう」と矢澤博士。
ミネラル不足も感情を左右する。「マグネシウム不足でイライラしがちな人は非常に多いですね。マグネシウムは筋肉の凝りもほぐすし、お勧めです」と本間龍介医師は語る。マグネシウム不足は虚血性心疾患の一因。不足を放置しないように。

感情をコントロールしたい。

- DHA ホスファチジルセリン
- グリシン マグネシウム

【ケースワーク別】 摂りたい栄養素はコレだ!

サプリは薬ではないから、摂ればこうなると言えないのが建前。
ならば何を調べばいいの。目的別の指針を提供しよう。

サプリはあくまで栄養補助食品なのだ。メインではなく、アシスタントだ。つまり、食事を摂ることが大前提であって、食事の代わりになるものではないから、朝飯抜きをフォローしてくれないものではない。というわけで、出社前にいそいそ買い食いをして……。
「店頭で並ぶ持ち帰り食品に何か欠けているわけではありません。そもそもあそこには何も無い、エンプティだと考えてください」
そう語るのは本間龍介医師(スクエアクリニック理事長)だ。大切なのは食事と生活習慣。サプリなど枝葉だと断言する。ジャンクフードにエネルギーはあっても、ビタミン、ミネラルは乏しく、保存料など食品添加物はたっぷり。こういうものを解毒するため、体内のビタミン、ミネラルや酵素を消耗するから、栄養泥棒を体内に導き入れるようなもの。だが、「ビタミン、ミネラルにはあまり機能性はなく、体内で調整能力を発揮するのはむしろファイトケミカルでしょうね」と話すのは岩崎真宏医学博士(日本栄養コンシエール協会代表理事)だ。
「近年、トマトのリコピンが体脂肪の燃焼にいいとか、肝機能にいいとか議論が盛んですが、こういうサプリが目玉を集めています」
もちろん、ビタミン、ミネラルも大事だが、ユニークな機能を持つ栄養素に関しても勉強しておきたい。求めるものが何かによって選ぶべき役者は変わる。いま知るべき選択肢の整理を試みた。知れば次にサプリの売り場に出かけたときに、迷うことなく素早く正解に辿り着けるだろう。

取材・文/ 廣松正浩 撮影/ 小川朋央 スタイリスト/ 高島聖子 ヘア&メイク/ 天野誠吾 イラストレーション/ 越井 隆 取材協力/ 岩崎真宏(日本栄養コンシエール協会代表理事、医学博士)、本間龍介(スクエアクリニック理事長)、本間良子(スクエアクリニック院長)、矢澤一良(早稲田大学大学院教授、農学博士)



パジャマ (nanamica x NOWH OW) 22,000円、nanamica D AIKANYAMA ☎03-5728-6550。

自

他とも認める健康オタクで「健康のためなら死んでもいい」と言う高城剛さん。20年ほど前に健康に目覚めてから、あらゆる健康法、さまざまなサプリメントを試してきたことで、自分が摂取するべきサプリメントが定まってきたのだという。最近知り合いのドクターからもおすすめめのサプリメントを聞かれるほどになった高城さんのサプリメントには、参考にすべきヒントが詰まっているはず！

Tarzan (以下◎) 高城さんはいつ頃からサプリメントを摂るようになったんですか？

高城剛さん(以下◎) もうそれは健康に目覚めたのとほぼ同時ですよ。最初は普通にドラッグストアで良さそうだなと思うものを購入して試すっていうところから始めて。口コミで勧められたり、よく効くというウワサを聞けば、それも試しました。で、やっぱりオタク気質なので、それじゃ飽き足らなくなって、頼み込んで工場を見せてもらおうようになって(笑)。そうすると、なかには不衛生な工場で作っていたりするサプリメントがあるんですよ。工場見学やドクターへの取材なんかをしながら、信頼できるメーカーを探していった感じですね。

◎長年のリサーチで培った高城さんの流のサプリメント選びの基準を

「情報を公開しているメーカーが信頼できる。」

教えてください。

◎原産国・最終加工国を明らかにしているか。信用できる医師の監修製品か。GMP基準(医薬品などの製造や品質管理の基準)を満たす工場で製造しているか。質問に対する対応が速やかか。余分な成分を極力使用していないか。そんなことを基準にしているんですが、5年ほど前にサプリに対するアプローチをガラリと変えました。

まず。僕はカビ毒検査や、体内重金属を調べる検査をアメリカで受けて、それらの蓄積を数値として見てから、デトックスを心がけるようになったんです。デトックスのために毎朝摂取しているのが、**《八重山産 八重山クロレラ粒》**

◎そう。なんとなく不足しがちだといわれている栄養素をプラスするのは何が必要なのかを調べる前に、まずは体内を掃除すること。部屋がきれいに片付いてないと、オシャレな家具を買っても置くところがないじゃないですか。それと同じで、受け入れる準備が整っていないと、いくらサプリを摂っても栄養素が吸収されないんですよ。

◎クロレラとクレイを毎朝続けていて、デトックスされている感覚はあるんでしょうか。

◎そうですね。そうじゃなきゃ続けられないし、勧めないよ(笑)。実際に検査結果を見ても数値は良くなっているから効果はあると思いますよ。それでもたまに抜けが良くないなと感じるときがあった。

◎僕が知っている中で、唯一賦形剤が入っていない、非常に優秀なクロレラです。それから**《グレイトブレインズ ベントナイト》**

◎アプローチ？

◎デトックス用のクレイですが、これも毎朝、大さじ1杯分摂ってます。この組み合わせが最強だと思う。

◎掃除をするっていうのは、具体的にどうするんですか？

◎クロレラとクレイを毎朝続けていて、デトックスされている感覚はあるんでしょうか。

◎サブリを使ったデトックスですね。現代社会で生活していると、誰しも食品と一緒にカビ毒や、水銀や鉛などの重金属を摂取している

◎そう。僕が知っている中で、唯一賦形剤が入っていない、非常に優秀なクロレラです。それから**《グレイトブレインズ ベントナイト》**

◎掃除をするっていうのは、具体的にどうするんですか？

◎僕が知っている中で、唯一賦形剤が入っていない、非常に優秀なクロレラです。それから**《グレイトブレインズ ベントナイト》**

◎掃除をするっていうのは、具体的にどうするんですか？

◎僕が知っている中で、唯一賦形剤が入っていない、非常に優秀なクロレラです。それから**《グレイトブレインズ ベントナイト》**

「栄養をプラスする前に体内の掃除をするべき。」

◎僕が知っている中で、唯一賦形剤が入っていない、非常に優秀なクロレラです。それから**《グレイトブレインズ ベントナイト》**

サプリメント人生一代記

万事、追い求めるとキリはなく、それはサプリメントも同じ。人生を捧げる2人による極私的サプリメント論、ここにあり。

取材・文/神津文人 撮影/赤澤昂希(86~88ページ)、角戸菜摘(89ページ)



高城剛さん

デトックスなしに人生はハッピーになりません。

減少するともいわれているし、体内に入る毒物が増えるとうとう不足しがちになる。NACは、グルタチオンの前駆物質で、体内でグルタチオンを作るときに必要な材料。僕はこれを両方入れるようにしています。抜け感が悪いと感じたら摂取するスーパーデトックスセット！

時差ボケ解消のカギは腸内環境にあり。

◎高城さんは決まった拠点がなく、あちこちを歩き来する生活だと聞きました。時差ボケ解消のためのサプリなんてありますか？

◎確かに昔からあちこち飛び回る生活で、この1か月間だけでも世界5大陸で27都市を回りました。実は20代の頃から時差ボケは僕の最大の天敵で、時差ボケに良いとされるものを片っ端から試していったんですよ。耳から光を入れるギアとか、本当に効果あるのかなってのもまで試しました。で、最近になってようやく気づいたのは、時差ボケの解消には腸内環境を整える必要があるってこと。腸内環境が荒れていると、体内時計の調整がうまくいかない。それが

わかってから持ち歩くようになって、**《ピオボタニカルリサーチ ビオジン》**。これは腸内環境を整うハーブですね。あわせて、自然な睡眠をもたらすといわれているうえに、抗酸化作用もあるメラトニンを摂取しています。いろいろ試しましたが、**《ヴァイタルニュートリエッツメラトニン》**に落ち着きました。

◎時差ボケには腸内環境の整備！それは今までない視点でした。今度試してみようと思います！

◎あ、それとも一つ。**《エリクシノール(ヘンプオイル)》**も時差ボケに効くんですよ。

◎ヘンプですか？

◎ヘンプといってもCBD(カンナビジオール)という日本でも合法の成分だけを抽出したオイルで、日本で規制対象になるTHC(テトラヒドロカンナビノール)は、入っていないものなんです。アメリカではアメフトの選手なんかも使っていて、試合前に飲むなんていう選手もいる。頭はクリアになって集中力が増して、カラダはリラックスできるんですよ。腸内環境を整えるのにもいいし、僕は時差ボケ解消に使っています。

THIS IS MY BEST SUPPLEMENT!

1- 石垣島限定販売のクロレラ粒は完全無添加。



《八重山産 八重山クロレラ粒》 石垣島で育ったヤエヤマクロレラの粉末を100%使用。完全無添加のクロレラ粒で、最終工程まで沖縄県内で行われる。

2- 添加物不使用。お腹に優しい自然の生薬。



《長野県製薬 御嶽百草》 ミカン科の広葉樹キハダの内皮(生薬名:オウバク)から抽出したエキスのみで製造。胃痛、消化不良、食欲不振などを解消。

3- 泥を飲んで消化器をデトックス。



《グレイトブレインズ ベントナイト》 ベントナイト(粘土)が、腸内に付着した重金属などの有害物質を体外に出し、胃腸を整えるといわれている。

4- 運動中のビタミンミネラルの補給にも最適。



《メタジェニック エンデュラ》 ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素をバランスよく組み合わせたサプリ。

5- 屋外での活動が減少すると不足しがちな栄養素。



《ヴァイタル ニュートリエッツ ビタミンD3》 体内のビタミンD3が欠乏すると骨の軟化が起こり、骨軟化症や骨粗鬆症の原因になるとされている。

6- 慢性的な疲労感、副腎疲労、ストレス対策に。



《ドクターウィルソンスーパーアドレナルストレスフォーミュラ》 ストレスや過労と戦うコルチゾールの製造と分泌に必要な栄養素を配合したサプリ。