

- 1 顔の「影」を消すフィルム 肌に貼せると見えないフィルムに変化。顔中、ピンッと張った
- 2 便秘解消ならオリゴ糖 1日わずか45.3円でトクホのオリゴ糖を摂取！＝累計販売4,000万個
- 3 乳酸菌の時代は終り？NHKで話題 NHKスペシャルで衝撃の事実。ヨーグルトにも驚

# Newsweek

最新記事 二

サイエンス

## 日本原産の野菜「アシタバ」に驚きのアンチエイジング効果

Secret of Longevity?

2019年3月11日（月）16時45分

カシュミラ・ガンダー



日本では古来から胃潰瘍やアレルギーに効果があるとされてきた EYE-BLINK/ISTOCKPHOTO

<細胞を保護して寿命を延ばすアンチエイジング効果が、オーストリアの大学の研究で認められた>

不老長寿の妙薬は、意外と身近にあるのかもしれない。

アシタバ（学名アンジェリカ・ケイスケイ）は日本の関東地方から紀伊半島にかけて育つ多年草。生命力が強く、葉をつんでも翌日には新しい葉が出てくるから、その名が付いた。野菜やお茶として食用されるほか、胸焼け、胃潰瘍、高血圧、コレステロール、花粉症、痛風や便秘に効く薬草として古くから重宝されてきた。

そのアシタバに含まれるフラボノイド（色素成分）の一種「4, 4'-ジメトキシカルコン（DMC）」に驚きのアンチエイジング効果があることを、グラーツ大学（オーストリア）のフランク・マデオ教授らの研究チームが突き止めた。

オンライン科学誌ネイチャー・コミュニケーションズに掲載された論文は、老化が心臓病や癌といった疾患の危険因子だと指摘。高齢者はそうした疾患を複数持つことが多いが、その共通因子である老化を遅らせれば、効率よく健康寿命を延ばすことができる。

現在、老化防止に効果的とされるのは栄養バランスに留意した上でのカロリー制限と、メトホルミンやラバマイシンのような医薬品の摂取だと、論文には書かれている。だが普通の人にとって、カロリー制限は何かとハードルが高い。

マデオらの研究チームが線虫とショウジョウバエにアシタバのDMCを与えたところ、寿命が約20%延びたという。心臓への血流が低下したマウスに投与すると、心筋細胞が保護されることも分かった。ヒトの細胞を使った実験でも、細胞の老化を遅らせると思われる効果が認められた。

細胞が自身の不要なタンパク質を分解し、細胞内をきれいにするオートファジー（自食作用）という現象がある。DMCにはこれを誘発する作用があり、アンチエイジング効果につながると研究チームはみている。

アシタバの旬は2～5月頃。今回の研究は初期段階にすぎず、さらなる臨床試験が待たれるとはいえ、明日からの食事にさっそく取り入れても損はない。

<2019年3月12日号掲載>

※3月12日号（3月5日発売）は「韓国ファクトチェック」特集。文政権は反日で支持率を上げている／韓国は日本経済に依存している／韓国軍は弱い／リベラル政権が終われば反日も終わる／韓国人は日本が嫌い……。日韓関係悪化に伴い議論が噴出しているが、日本人の韓国認識は実は間違いだらけ。事態の打開には、データに基づいた「ファクトチェック」がまずは必要だ――。木村 幹・神戸大学大学院国際協力研究科教授が寄稿。

【お知らせ】ニュースウィーク日本版メルマガのご登録を！

アメリカや中東、アジア、ヨーロッパなど世界の動きから世界経済、キャリア、テック&サイエンス、for Womanの最新トピックまで、ウィークデーの朝にお届けします。

ご登録（無料）は[こちらから](#)⇒⇒