

新聞に
記載された

いつまでも元気で
若々しくいきなさい

【ワシントン共同】人や動物の体内にあるアミノ酸「タウリン」は加齢とともに減るが、中年期の動物に毎日摂取させると長生きし、健康的になるとの研究結果を、米コロンビア大などのチームが10日までに、米科学誌サイエンスに発表した。マウスは寿命が1割延長。サルでも体重や脂肪の増加が抑えられ、骨が強くなった。タウリン欠乏が老化の要因だと示した。

老化防止にはタウリン？

米コロンビア大など 動物で実験

人に補った場合の効果は未解明。欧州の中老年約1万2千人のデータでは、血中のタウリン濃度が高いと肥満や糖尿病が少なかった。チームは「毒になるとも考えられず、口から補える。臨床試験をする価値はある」とした。

タウリンはイカやタコ、貝などに多く含まれ、人の体内でも作られる。コレステロールを減らすなどの効果が知られているが、老化との関係はよく分かっていなかった。

チームはまず、年齢と血中タウリン濃度の関係を調査。マウスやサルで老いと

ともに低下し、人でも60歳だと5歳の3分の1と少なかった。

次に人間の45歳前後に相当するマウスに毎日1回溶液を与え、若いマウスと同等の血中濃度にすると、寿命が10〜12%、人間の7〜8年分延びた。骨量や筋力が増し、うつ症状が改善した。細胞レベルでは、老いたまま居座り組織を傷つける有害細胞が減り、DNAの損傷も抑えられた。

タウリンを毎日、6カ月間与えた中年のアカゲザルでも肥満や骨密度が改善。血糖値の低下や肝機能の維持といった好影響もみられた。

- タウリンと老化の研究のポイント
- 年齢と血中濃度
 - 人、サル、マウスで加齢とともに低下
 - 60歳の方は5歳の3分の1
 - 毎日摂取の中年マウス
 - 寿命が10〜12%延長
 - 骨量や筋力が増し、うつ症状が改善
 - 毎日摂取の中年アカゲザル
 - 肥満や骨密度が改善
 - 血糖値の低下や肝機能が維持

- 人に補った場合の効果
- 未解明。チームは「臨床試験をする価値はある」
 - 血中濃度が高いと肥満や糖尿病が少ない(欧州の中老年)



タウリンを多く含む食品
イカ、タコ、貝など

天然100%
安心安全

- お試しサイズ40粒 ¥4320
- 120粒 ¥12960
 - 260粒 ¥25920
 - 480粒 ¥43200

1日
4粒〜8粒



バランスの取れた「ビタミン・ミネラル」
20種類の「アミノ酸」(タウリン)