

表1 IGF-1のアンチエイジング効果

細胞の活性化、増殖を促進
細胞老化による細胞死を防ぐ
骨粗鬆症の改善
心臓の働きを高める
筋肉を増やす
抗うつ作用
認知機能改善
鎮静作用
良好な睡眠
糖尿病や高血圧の改善
毛髪の成長を促進
肌の老化を改善
免疫機能向上
傷の治りを早める

名古屋KクリニックHPより

表3 イソフラボンとカプサイシンの組み合わせ

イソフラボン	カプサイシン
豆腐	一味唐辛子
納豆	七味唐辛子
おから	鷹の爪
豆乳	ハラペーニョ
厚揚げ	ハバネロ
味噌	ラー油
きな粉	トウバンジャン
……など	キムチ……など

『髪が豆腐トウガラシでモッサモッサ生えてくる』岡嶋研二監修、主婦の友社刊より

表4 IGF-1を増やす和食の成分

米の胚芽成分	ビタミンB1、ギャバ、γ-オリザノール
納豆成分	ポリアミン、イソフラボン
海苔成分	海苔ペプチド
味噌汁	八丁味噌（長期の発酵により、大豆イソフラボンのアグリコンが増加）
卵黄成分	フォスファチジルコリン（知覚神経刺激に必要なアセチルコリンの材料）
海藻成分	フコイダン、ラミニン
鮭	アスタキサンチン
緑茶成分	エピガラクトカテキン
香辛料	ワサビ（6-MS 芥子油）、ショウガ（ジンゲロール）

『血液学の研究グループが偶然見つけた髪を再び生やす新理論』岡嶋研二著、現代書林刊より

表2 カプサイシンとイソフラボンを5か月間摂取した場合の育毛効果

本物の食品成分を摂取した人	31人	男性型脱毛症の人=25人 全頭脱毛症の人=5人 円形脱毛症の人=1人
31人中発毛が見られた人	20人（有効率 64.5%）	
偽物（プラセボ）を摂取した人	17人	男性型脱毛症の人=14人 全頭脱毛症の人=3人
17人中発毛が見られた人	2人（有効率 11.8%）	

『薄毛の食卓 5か月で64.5%の人が発毛した食事法』岡嶋研二著、マガジンハウス刊より

図 胃腸の知覚神経の刺激により、期待できる健康効果



健康

ニユース
短信

糖尿病の

「新規5大関連病」

認知症は1.5倍!!

国内外の最近の研究で、2型糖尿病の人はそうでない人と比べ、アルツハイマー病は1.5倍、がんは1.2倍、骨粗鬆症による骨折は1.7倍、うつ病は1.15倍、歯周病は2倍も、同時に起こしている確率が高いことがわかった。

厚生省研究班はこれらの病気を糖尿病の「新規5大関連病」と位置づけ、それぞれの分野の専門医と一緒に、それぞれ予防対策を探ることになった。

ネット依存の中高生52万人

約6割が睡眠など

健康に悪影響

「使用時間を短くしよう」とするとイライラする「など、インターネット依存の疑いが強い中高生は、推計

全国52万人（約8%）おり、そのうちの約59%が「睡眠の質が悪い」と答え、依存がない人の2倍近くもいて、「午前中に調子が悪い」は24%と依存がない人の3倍近くもいた。

研究班メンバーの、樋口進・久里浜医療センター院長は、「ほとんどが病気の認識がなく、子どもの生活が昼夜逆転し始めたら要注意」とコメント。

改善法として専門家は、使用時間を記録する、スポーツや読書などネットの他に夢中になれることを見つけるなどをあげている。



エコマーク認定の再生紙を使用しています