物忘れが増えたら要注意！

今後もただの物忘れで済むのならと気にすることはないのだが…

厚生労働省が発表した二〇〇九年の日本人の平均寿命は、女性が八六・四四歳、男性は七九・五九歳と長寿記録を更新した。ところがその一方で、介護を必要としている高齢者が増加しているのも事実。特に物忘れが著しくなると、自分自身だけでなく、家族にとっても大きな負担がかかってしまう。ただの物忘れで済ませるためにも、いまのうちから対策をたてたい。そこで「いくつになっても頭脳明晰」を実現する秘訣を追跡したところ、意外な事実が明らかになった。

「最近、物忘れがひどくなってきた」、「人の名前や漢字がでてこない」。もしかしてこのまま…、と一瞬ヒヤリとしたことはないだろうか。しかし、ただの物忘れだと言い聞かせ、簡単に歳のせいにして済ませてしまいがちだ。

ある専門家によると、「ほとんどの人が自分の物忘れのひどさに自覚がなく、まわりの人々も歳のせいだと見過ごしてしまう」ことが一番厄介な問題だという。誰でもある程度の年齢になると多少の物忘れが出てくる。ところが、記憶力のおとろえは仕方がないことだとあきらめていると、ただの物忘れで済まなくなることもある。

厚生労働省がまとめたデータによると、二〇〇五年時点で「物忘れが進行してしまった方」は、約百六十九万人。さらに今後、高齢化が進むとともに、二〇二〇年には三百万人近くまで増加すると予想されている。

しかし、歳をとったからといって必ず物忘れが進行してしまうわけではないようだ。いくつになっても頭脳明晰でかくしゃくとしている方もいる。いったいこの違いはどこにあるのか調べたところ、意外な事実が明らかになった。

「人間の脳細胞は成長期を過ぎると年齢とともに減少し再生しない」と一〇〇年にわたり信じられてきたが、近年の脳科学研究でその定説が覆されたのだ。

一九九八年、ソーク生物学研究所（米国）とサールグレンスカ大学（スウェーデン）の研究チームは、学習にかかわる脳細胞が大人の脳内で新たに作られていることを確認し、米科学誌「ネイチャー・メディシン」に発表した。

また、大阪大学とコーネル大学（米国）の共同チームは、脳細胞のもとになる幹細胞が成人の脳内にあることを発見。脳細胞に必要な栄養を与えることで脳細胞の増殖・分裂に成功した。

つまり、老化でおとろえてしまった脳も若返る可能性があるのだ。

あなたの脳年齢は何歳ですか？

そこで、脳に必要な栄養として忘れてはならない成分が核酸、DHA、イチョウ葉エキス、ビタミンB12の四つ。中でも核酸は、細胞の増殖・分裂に関与しており、最も補いたい成分である。核酸が主成分の健康食品を摂取したモニターの脳年齢の推移を調べたところ、八七・五％の被験者が満足したというデータもある（ランダム打点法／自社調べ）。

その中のひとり、四四歳の女性に話を聞いた。彼女は最近、人の名前や漢字が思い出せなくなってきたという。そんな時に脳年齢の測定を行った。

「軽い気持ちで測定してもらったんです。でも、結果を見たら実年齢よりも歳をとっていて…」

早速、核酸が主成分の健康食品を摂取し、睡眠も十分にとるようにした。

「しばらくしたら何だか頭がすっきりしてきたの。これは期待できると思い、毎日欠かさず飲みました」

再び脳年齢を測定したら、うれしい結果が。

「やっぱり、毎日の生活習慣が大切なんですね。おかげさまで、お客様の名前も若い頃のように出てくるようになりました。気持ちまで若くなりました」と喜びを語った。

やはり、不足しがちな核酸を補うことが必要なのだ。

頭に必要な四つの栄養成分

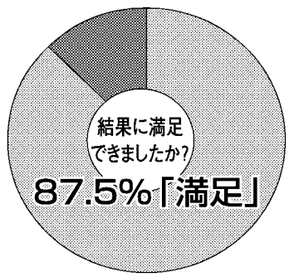
①核酸
細胞の分裂・増殖をつかさどる物質。サケの白子に多く含まれているDNA（デオキシリボ核酸）とビール酵母に多く含まれているRNA（リボ核酸）とがある。

②DHA（ドコサヘキサエン酸）
脳の神経細胞の先端には、ニューロンと呼ばれる神経回路があり、情報の伝達を行っている。このニューロンはDHAを素材にして作られている。

③イチョウ葉エキス
2億5000万年前に出現し、現存する最古の植物イチョウ。その葉には、脳細胞に必要なフラボノイドとギンコライドという成分が含まれている。

④ビタミンB12
「脳のビタミン」と呼ばれ、核酸の合成に役立っているだけでなく、アセチルコリンと呼ばれる脳内の情報伝達物質の形成にも役立っている。

■核酸が主成分の健康食品を摂取したモニターの脳年齢測定結果



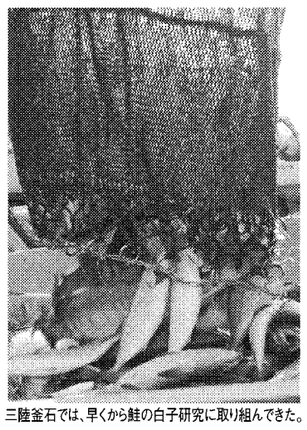
※平成16年9月から平成16年12月の3カ月間、脳年齢計アムザット（ランダム打点法）により測定（自社調べ）。
※あくまでも個人の感想となりますので、使用感は個人差があります。

広告

今からでも間に合う「物忘れ対策法」とは？

注目される第七の栄養素“核酸”

核酸が多く含まれている意外な食材


三陸釜石では、早くから鮭の白子研究に取り組んできた。

脳に必要な栄養として注目を浴びている成分が核酸。栄養学では、炭水化物（糖質）・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維に次いで第七の栄養素とも呼ばれており、脳細胞を含め全ての細胞が生まれ変わる時に必要な成分なのだ。特に記憶力や学習能力に大きな影響を与えていると言われている。

核酸に関する動物を使った迷路の実験では次のような結果がでている。核酸成分を混ぜたエサで育てたネズミと、核酸成分を含まないエサで育てたネズミで迷路から抜け出す時間を比較した。最初はそれほど差がなかったが、三回目以降になるとその差は歴然とした。核酸成分のエサを食べたネズミは、そうでないものに比べ、二・五倍も早く目的地にたどりついたのだ。時間が早くなったということは、記憶力や学習能力に大きな影響を与えていると言える。

核酸はもともと肝臓で生成されているのだが、年齢とともにその生成能力がおとろえてしまうため、食べ物から積極的に核酸を摂取しなくてはならない。

普段、口にしている肉や魚、野菜などにも核酸は含まれているのだが、その量はほんのわずか。一日に必要な二～三グラムの量を摂取するにはとうてい及ばない。

そこで、注目されている食材が鮭の白子。鮭の白子は核酸の宝庫なのだが、毎日食べることは難しいので、サプリメントを利用するのも一つの方法である。

美容にもうれしい成分！

核酸は美容分野でも期待されており、核酸入りの化粧水や美容液なども多く発売されている。核酸は、皮膚の内側の細胞に働きかけ、美しい肌を保つうえでうれしい成分だという。さらに、健康的で美しいボディを保ちたい方にも役立つという。

このように核酸は、いつまでも若々しく、元気な毎日を過ごしたい私たちをサポートしてくれる成分なのだ。

年齢を重ねるごとに豊かに輝きを増す人生を―。
そのお手伝いをすることが、私たち毎日元気の使命であると考えています。
毎日元気
お買い求め お問合せは 0120-04-9898

核酸・DHA・イチョウ葉エキス ビタミンB12の4大知的成分配合

三陸 釜石の恵み　脳内核酸

注目されている四つの栄養成分、核酸（DNA・RNA）、DHA（ドコサヘキサエン酸）、イチョウ葉エキス（フラボノイド・ギンコライド）、ビタミンB12は、普段の食事で不足しがちな栄養である。そこで、これら四つの栄養を補うために、開発されたのが「脳内核酸」だ。

「脳内核酸」のこだわりは、原料。主原料である核酸（DNA）は、三陸釜石で水揚げされる南部サケのみを使用。三陸沖のサケの白子は成熟しており、良質の核酸が含まれていると言われている。その良質のエキスが約1日分／8粒中に、1000ミリグラムも含まれている。

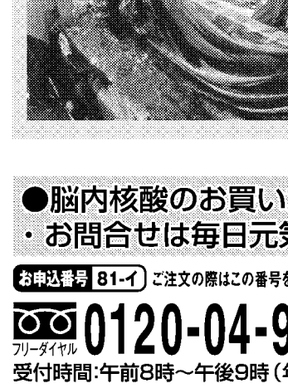
さらに、ビール酵母・DHA（ドコサヘキサエン酸）・イチョウ葉エキス・ビタミンB12などの他の原料も全て厳選された自然のものを使用している。

脳内核酸は、1瓶（約1カ月分）が60グラム（250ミリグラム×約240粒）入り。価格は6825円（税込み）。送料は別途500円（税込み）。お得で便利な定期コースは商品代金最大15％割引のうえ送料無料。

また、脳内核酸の購入者はNPOが行っている脳力トレーニングに無料で参加できる。

脳内核酸が計測できる脳年齢

●お買い求め・お問合せ は 2毎日元気（フリーダイヤル0120・04・9898）まで。



物忘れを歳のせいにはしたくない いつまでも笑顔でいたい

山岡好子さん

写真の山岡好子さんは健康で元気な82歳。笑顔が印象的だが、唯一気になり始めたのは、ここ数年で押し寄せた「物忘れ」。何を取りにきたのか、どこに置いたのかと思い出せないことが増えてきた。やがて物忘れは、不安に駆られた山岡さんから笑顔をも奪っていったのだ。そんな山岡さんが決断し、出会ったのが「脳内核酸」だった。

何を取りにきたのかしら？ どこに置いたのかしら？

「ここ数年で物忘れが頻繁に起こり、物を置いた場所や探していた事自体を忘れてしまって…」

物忘れは歳だから仕方がないと考えていたものの、その回数はさらに増え続けたという。

「いつまでもハツラツとしていたいんです。このまま、ただの物忘れだと見過ごしたくないから私は決断しました」

健康でハツラツと過ごしたい。家族に迷惑をかけたくない。物忘れをこのまま放っておくわけにはいかない。早速、物忘れ対策を行動に移した。

そして、読んでいた本から普段の食事では補いにくい、新しく細胞を作るために大切な核酸という成分を知った。

「私に核酸が足りないのなら補うだけです」と脳内核酸を取り寄せたのだった。

気持ちまでスッキリ!! 「あれっ、何だっけ」が無くなった

「脳内核酸を飲み続けていると、気持ちがスッキリ。あれっ何だっけ？が無くなり、物事をパパッと考えられるから若い頃のようにいつも笑っていられます」

最近は、忘れることが少なくなった山岡さん。気持ちの若さと笑顔を取戻し、常に一歩先を考えているという。

「買い物中レジまでの間に会計をサッと計算する私を見てまわりは、頭の回転が速くなったねと言っています。パッとひらめき、さらには深く考えて行動できるので物忘れへの不安はありません。脳内核酸はハツラツでいたい私にぴったり。歳だからとあきらめなくて良かった」と満面の笑顔で語ってくれた。

物忘れの母を介護している私まで…

最近は物忘れが気にならなくなりました

八木恵美子さん62歳

八木恵美子さんは、十年ほど前から物忘れが進行してしまったお母さん（九一）の介護を続けてきた。

「数年前までは、話しかければ返事をしていたんですが、今では『あ～、う～』と受け答えもあまりできません。みるみる頭の働きが弱くなっていくんです」

それでも、お母さんを尊敬していたので、面倒をみるのは苦ではなかったという。

ところがある時、介護をしていた恵美子さんにも…。

「六〇歳を過ぎた頃から、私自身の物忘れがひどくなったんです。レンジで温めた夕飯を翌朝まですっかり忘れてしまったり、何のためにこの部屋に来たのかしらと思うことがしょっちゅうおきて。このままどんどん進行してしまったらどうしようかと悩みました」

そんなときに核酸のことを知った恵美子さん。脳内核酸には核酸をはじめ、脳に必要な栄養がバランス良く入っていると知人から聞き、飲み始めることに。

「そういえば、最近物忘れをしなくなって。いままでは、これを忘れた、あれもやってなかったと後から思い出すことが多かったんですが、それがなくなったんです。だから、家事や介護も効率的にできるようになりました。おかげで、夜は母の側にずっとついていてあげる時間が増えました」

最近は、頭の回転も良くなってきたと、笑顔で語ってくれた。

※体験者の年齢は、取材時のものです。

歳のせいではない「物忘れ」

歳をとったからといって、必ず物忘れが進行してしまうわけではないようです。写真の岩崎ミチさんのように、八七歳になっても頭脳明晰でかくしゃくとしている方もいるのです。

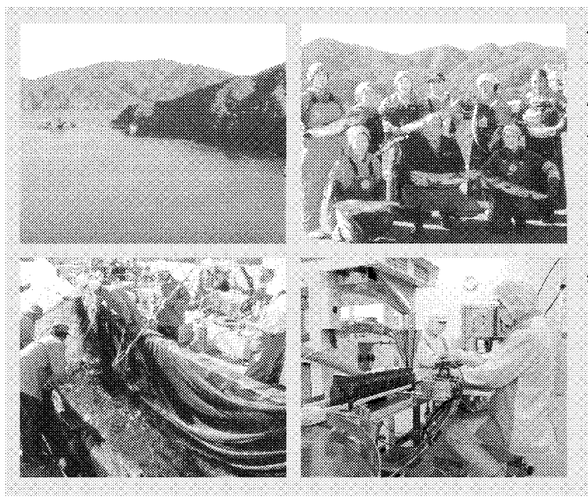
脳の健康は体の健康と同様、日頃の生活習慣が大切です。脳の健康を維持するためには、「脳に必要な栄養の補給」、「脳のトレーニング」、「十分な睡眠」が必要だと言われています。

ただの物忘れで済まなくなったら、歳だからとあきらめられないもの。あなたも脳の健康作りを始めてみませんか。

物忘れがはじめたら気になり

脳に必要な栄養がつまっている、脳内核酸。主成分である核酸に加え、DHA（ドコサヘキサエン酸）、イチョウ葉エキス、ビタミンB12などが絶妙なバランスで配合されています。中でも核酸（DNA）成分は、三陸釜石で水揚げされた南部サケから抽出した天然エキスのみを使用。約1日分／8粒中に1000mgも入っています。

脳内核酸のふるさと 三陸釜石



脳内核酸のふるさとは、抜群の透明度を誇る海に囲まれた三陸釜石。ここで生まれた南部サケの稚魚は、ベーリング海の荒波に揉まれ、たくましい姿に成長します。その中でも、約7000キロに渡る過酷な旅を無事に終えたものだけしか、ふるさとの川に戻ってこれないのです。その確率はわずか3～4％。大自然の厳しさが育む豊かな恵みは、健康を願う私たちへの贈り物ではないでしょうか。

実年齢 87歳
脳年齢 32歳
鹿児島県在住　岩崎ミチさん　87歳

●脳内核酸のお買い求め・お問合せは毎日元気まで
お申込番号 81-イ ご注文の際はこの番号をお伝え下さい。
フリーダイヤル 0120-04-9898
受付時間：午前8時～午後9時（年中無休）
FAX 0120-04-9896（24時間）
ホームページ http://www.mainichigenki.co.jp
ハガキ 〒197-0822 東京都あきる野市小川東1-22-5 毎日元気 受注・発送センター「81-イ」係

脳内核酸
6,825円（送料別途500円）
約1カ月分 250mg×約240粒
※中国産の原料は一切使用しておりません。

お得で便利な定期コースのご案内
約9割の方がこちらでご注文！
初回からトクする定期コースの4大特典！
特典1 商品代金最大15％引き
特典2 送料500円無料
特典3 いつでも変更・中止できます
特典4 もしもご満足いただけなければご使用後でも※返品OK！全額返金
※返送料のみご負担ください。商品到着後30日以内。初回ご購入に限ります。
5％引き!! 毎月1個お届けの場合 842円もお得!! 6,483円（税込）×1個
10％引き!! 2ヶ月ごと2個お届けの場合 1,866円もお得!! 6,142円（税込）×2個
15％引き!! 3ヶ月ごと3個お届けの場合 5,801円（税込）×3個 3,572円もお得!!

●ファックス・はがきの場合は商品名・数量・定期コースの周期（3ヶ月ごと・2ヶ月ごと・毎月から選択）・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・お支払方法を明記。●送料は数量にかかわらず全国一律500円。●商品到着は申込みから1週間程度。●お支払いは商品到着後7日以内に郵便局かコンビニで。代引きも可。●返品は未開封に限り商品到着後8日以内（送料購入者負担）。
●お客様の個人情報は、プライバシーポリシーに基づいて厳重に管理しています。詳しくは毎日元気のホームページをご覧下さい。（有）毎日元気 〒105-0004 東京都港区新橋3-2-3