

Weekly コラム

令和5年10月31日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4号館 4階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

若返りサプリ、NMN

最近、ネットやテレビでも注目の NMN サプリはご存知でしょうか。注目されている理由は、次世代のエイジングケアとして美容と健康に良い影響をもたらすと言われてしています。

サプリを摂取することにより、体内で NMN から NAD (ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド) という成分に変わるそうで、NAD が減少すると老化が進むと考えられており、元気に過ごすことが難しくなるそうです。

NMN サプリを摂取することにより期待できる効果は3つで、1. 身体機能の改善、2. 肌トラブルの改善、3. 老化予防の効果があると言われています。

体内の酸素が減ることで起こる肌トラブルや老化現象ですが、NMN サプリは代謝が向上するため肌が若返り、年齢により肌トラブルの改善に繋がったという声も多数あるそうです。

サプリ摂取による栄養素が補給できるため、生活バランスが整いやすく酸素の働きで代謝が上がることから、健康的な体型を維持するサプリとも言われています。

NMN が多く含まれている食材に枝豆、ブロッコリー、アボガドなどの野菜やフルーツ、タネ類などがあげられますが、加齢に伴い生成能力が減少していく NMN は、日頃の食生活から摂取するだけではとても足りないのではないかと思います。

NMN を 150mg 摂取するためには、枝豆を約 12,000 個、ブロッコリーでは約 2,400 房食べる必要があるそうで、現実的ではないですね。なのでサプリなど外部から NMN を補給する

必要があるそうです。

そんな NMN サプリですが、購入する際のチェックポイントとして、「NMN の純度が高いもの」を確認し、「β-NMN」を選ぶようにと言われています。あと製造体制に注意する必要があるそうで、GMP という適正製造規範というものがあり、一定の品質を保ち安全に製造する事が認められた工場が GMP 認定工場と呼ばれ、そこで生産された物には GMP マークが付けられるそうで、「GMP マークがついているかどうか」も選ぶ基準とも言えるそうです。

いつまでも現役で活躍したい方は、NMN サプリを有効活用することがおすすめかもしれませんね。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX 不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。