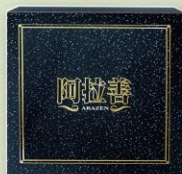




マイクロアルジェ 禅 セン  
240粒入 ¥21,600



マイクロアルジェ ベクト  
240粒入 ¥15,120



阿拉善 アラセン  
90包入 ¥58,320



マイクロアルジェ ココリス  
100包入 ¥12,960



アップテン  
60粒入 ¥9,720



葛仙舞 グルコサミン 1000  
300粒入 ¥6,480



サラシアアップ  
3粒×50包入 ¥8,640



ミラクルショットS  
30パック入 ¥3,780



マイシース スキンケアシリーズ  
クレンジングオイル145mL ¥4,290  
スキンソープ 80g ¥3,300  
エクストラバイタルエッセンス 30mL ¥11,000  
スキンローション 150mL ¥5,500  
スキンクリーム 30g ¥7,700



藻恵美 モエミ ヘアケアシリーズ  
シャンプー 300mL ¥3,300  
900mL ¥6,600  
詰替用 720mL ¥4,840  
トリートメント 300g ¥4,180  
900g ¥7,480  
詰替用 720g ¥5,720



ノストフランのど飴 大根生姜味  
ノストフランはちみつレモン飴  
ノストフラン梅肉エキス飴  
各 15個入 ¥540

※商品価格はすべて税込です

マイクロアルジェの**自然**の力で  
あなたの**元気**を応援します。

マイクロアルジェコーポレーション(株)

〒500-8148 岐阜市曙町4-15  
FAX 058-248-1820 メール support@mac-bio.co.jp

058-248-1822

0120-48-5504

受付：祝祭日を除く月～金曜日9:00～17:00



公式  
サイト



Insta  
MAC



Insta  
MISHEATH

月刊 マイクロアルジェ Vol.383 2025年8月1日発行 発行：マイクロアルジェコーポレーション株式会社

# 健康情報

## 月刊マイクロアルジェ

### ニューズレター

日本人の5人に1人が睡眠障害

### マイクロアルジェ応用製品体験記

旅先で初めてちゃんと眠れた…  
もうアップテンなしでは眠れないかも？

### 研究所便り

クレンジングオイル3つのタイプ

### わくわく! プラザ

タカシが喝! : 立場を変えてモノを見る  
健康ひとくちメモ: 最高論文賞受賞

Vol.383  
2025年8月号

写真：マイクロアルジェ デュナリエ サリーナ

紫外線の強い地域の塩湖などに生息する、緑藻のなかま。本来は緑色だが、紫外線の害を防ぐため細胞内に色素(β-カロテン)をたくわえ、オレンジ色に染まる。その含有量はニンジンの約900倍!

# 日本人の5人に1人が 睡眠障害



経済協力開発機構 (OECD) の調査によると、日本人の睡眠時間は世界平均より1時間以上短く、調査対象となった33か国中、最低であったことが報告されています。睡眠の質にも影響が及ぶ「睡眠障害」もまた、年々増加の一途をたどっており、今や日本人の5人に1人が睡眠障害であると言われています。

## 睡眠障害とは

睡眠と覚醒に関わる様々な疾患の総称

### 不眠症

健康を維持するために必要な睡眠が量的・質的に取れず生活に支障を来す状態。寝付けない、夜中に何度も目を覚ますなど。



### 睡眠呼吸障害

肥満や疾病など何らかの理由で、睡眠中に呼吸が浅くなったり、止まったりする状態。睡眠時無呼吸症候群など。



### 過眠症

夜は十分に寝ているのに、昼間強い眠気が現れ、生活に支障を来す状態。ナルコレプシーなど。



### 睡眠関連運動障害

睡眠中や睡眠前後に起る、単純で繰り返される身体運動のために睡眠が妨げられる状態。むずむず脚症候群など。



### 概日リズム睡眠障害

夜遅い時間にしか眠れない、極端な朝寝坊など、1日の中で睡眠と覚醒が不規則に現れる状態。睡眠・覚醒相後退障害など。



### ねぼけ

睡眠時に叫ぶ・泣く・笑う・殴る・蹴るなどの複雑な行動をしたり、出歩いたりする状態。夢遊病など。



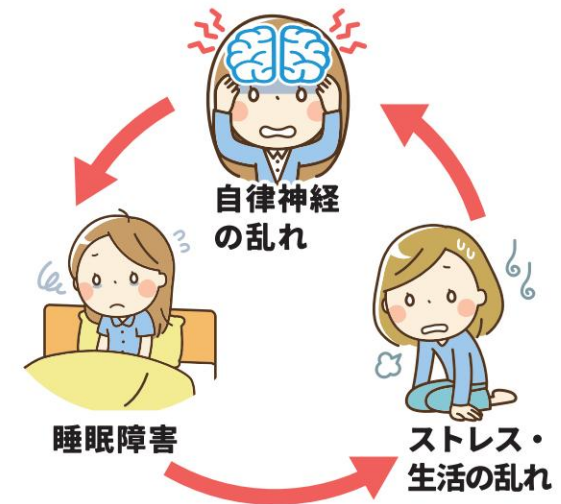
## 自律神経と睡眠障害

ストレスや生活リズムの乱れは、自律神経の働きを乱します。

自律神経には睡眠と覚醒のリズムを調整する働きがあるため、その乱れは睡眠障害を引き起こします。

脳は眠っている間に疲労回復を行っているため、睡眠が不十分だと、疲労が蓄積してゆきます。

このようにして、状況は悪循環に陥ってゆきます。

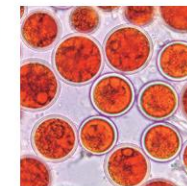


## 自律神経保護に役立つ栄養素等

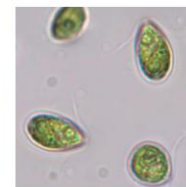
対策の一つとして、自律神経をできるだけ保護することが考えられます。自律神経系の中核は脳（視床下部）に存在するので、脳に良い栄養素の摂取が効果的です。



**プラズマローゲン**  
神経細胞死の抑制作用が確認されている。鶏むね肉などに多く含まれる。



**アスタキサンチン**  
脳まで届く数少ない栄養素の一つ。強い抗酸化作用で神経細胞を守る。藻類ヘマトコッカスなどに多く含まれる。



**藻類クロロゴニウム**  
神経栄養因子 (NGF)、脳由来神経栄養因子 (BDNF) の発現促進作用が確認されている。これらは脳神経の機能維持のために重要な役割を持つたんぱく質である。

# マイクロアルジェ応用商品体験記

## 治療院からの証言:アトピー編③

### 旅先で初めてちゃんと眠れた… もうアップテンなしでは眠れないかも?

東京都 34歳女性

毎日アップテンを飲むようになってから、眠りが改善されています。

少し前に旅行に行く機会がありました。アップテンを飲むようになってから、初めての旅行です。

それまで私は外泊先で満足に眠れたことが無かったのですが、色々な対策と併せてアップテンを持参し、いつも通り寝る前に飲んだら、初めてちゃんと眠ることができました。

それまではどこへ行っても、旅行自体は楽しいのですが、眠れないせい

で疲れがたまって、帰宅後に体調を崩してしまうのがパターンになっていました。

ある日、寝る直前に飲み忘れていたことに気づき、試しにそのまま就寝したのですが、2時間くらい寝つけませんでした。もうアップテンなしでは眠れなくなってしまいそうです。

おかげ様でアトピーの痒みも、大きな波はなく安定してきている感じがします。



4

## 施術師の見解



英気治療院  
阿部 英雄 先生

アップテンは睡眠の質にも大きく影響したとの感想をいただきました。睡眠をしっかりすることで脳や神経が休み、顔周りの症状も落ち着きやすくなります。また自律神経などを整えてくれることで、季節の変わり目でも症状が大きく悪化することなく過ごせたものと思います。

薬などにより短期間で大きく症状が改善することもあります。反面、大きな変化は良い状態を安定させるのも難しくなります。

一方、食事や生活習慣の改善は自然な変化を促します。サプリメントは安定した体調管理に取り入れやすく、当院ではセルフケアの一環と考えています。

体のセルフケアと併せて続けることで、不調になりにくい状態を保つことができれば、気候の変動などがあっても肌の調子を崩すことなく、乗り切れると思います。

5

ものわすれ

眠れない

夜中に何度も起きる

不安感

気になってる?

イライラ

集中できない

何もないとこころでつまづく



# 健脳サプリ

## アップテン UPTEN

60粒入 ¥9,720(税込) Plasmax 配合



6月にリニューアルしたマイシースクレンジングオイル、お試しいただきましたか？今回は“香り<sup>はだヨフ</sup>で癒されるクレンジング”を目指しましたが、香りは個々で好み異なるため難しく、女性スタッフ全員が納得するまで10回の試作を繰り返しました。

マイシースクレンジングオイルは、発売当初から**油脂系**のオイルをメインとしています。

オイルはすべて「油脂」なのでは？と思われるかもしれませんが、実はクレンジングオイルはメインに配合された

油の種類により、主に下図の3タイプに分けられます。

一般的にクレンジングオイルは洗浄力が強く、**肌弱さん**には不向きと思われがちですが、**油脂系**は洗浄力が穏やかでしっとりと洗い上がるので、乾燥肌や敏感肌の方にもお勧めです。

ただし、成分表示で最初に書かれているのが油脂系でも、2番目にエステル系が書かれている、なんてことも…。エステル系は肌への刺激になる場合があるので、化粧品をお選びの際はご注意ください。

クレンジングオイルの3タイプ

タイプ	炭化水素系	エステル系	油脂系
メリット	洗浄力が高く、濃いメイクを落とすには効果的。酸化し難く長期保存可能。	洗い流しやすくべたつきがない。肌に優しく保湿効果も高い。	敏感肌でも使いやすい。肌の水分を保ちながらクレンジングできる。
デメリット	オイルが肌に残り毛穴につきやすい。安価な製品もあるが天然由来のものは高価。	敏感肌には刺激が強く感じることも。成分により肌に残る感覚がある。	コストがかかり高価になりがち。ウォータープルーフのメイクには効果が薄い。
特徴	主成分は炭化水素油(ミネラルオイル)で、鉱物油とも呼ばれる。	主成分はヤシ油等の脂肪酸と、高級アルコール等でつくられたエステル油。	主成分は植物や動物の油脂。
代表的な油成分	ミネラルオイル(鉱物油) イソヘキサデカン 水添ポリイソブテン スクワラン など	エチルヘキサン酸セチル パルミチン酸エチルヘキシル パルミチン酸イソプロピル ミリスチン酸イソプロピル トリエチルヘキサノインなど	コメヌカ油 トウモロコシ胚芽油 オリーブ果実油 マカダミアナッツ油 馬油 など

一人の放言にて過言・戯言はご容赦のほどを…

立場を変えてモノを見る

私たちは創業以来、ずっとマイクロアルジェの有用性を訴えてきた。しかしなかなか思うように広がってくれない。…くれない？**喝!**誰かの、何かのせいにしてどうする。マイナス思考ここに極まる。それならいっそ、マイナス側から見てみよう。マイクロアルジェってそんなに凄いの？可能性があるの？本当に？一立ち位置を変えれば、今まで見えなかったものや人が見えてくる。まだまだやれることはある。やり切ってみよう。誰かではなく、自身が満足できるまで。

タカシが喝!



健康管理士上級指導員・生涯脳相談士・サプリメント管理士マスター 中西隆



科学雑誌 cosmetics

最高論文賞受賞

MAC総合研究所×玉川大学

2023年に発表されたMAC総合研究所と玉川大学の共同研究による論文「アシツキ抽出物の抗メラニン作用と抗酸化作用」が、科学雑誌Cosmeticsの最高論文賞を受賞しました。同誌に年間200本以上掲載される論文の中から、3名の有識者によりその年最も優れた研究論文・レビュー論文<sup>\*</sup>をそれぞれ1本ずつ選出するものです。

微細藻類研究に対する関心と期待が世界的に高まっていると感じます。これからもより一層精進してまいりますので、どうぞご期待ください。

<sup>\*</sup>過去の研究結果を集めて再検討・評価し概観をまとめた論文



富山県内の河川で採取した念珠藻の仲間アシツキ(写真)を培養し、その抽出物の抗メラニン作用を確認したところ、メラニン合成に関わる酵素、ホルモンなどの働きを抑制し、メラニンの合成を有意に阻害した。

