

健康情報

月刊マイクロアルジェ

ニュースレター

増え続ける乳がん

マイクロアルジェ応用製品体験記

プチ体験集

研究所便り

この1年を振り返って

わくわく! プラザ

タカシが喝! : 読書のススメ

健康ひとくちメモ: 何が違う? インフルエンザワクチン
注射式と噴霧式

Vol.387
2025年12月号

写真: マイクロアルジェ クロロゴニウム

淡水性の緑藻で、多くの原生動物（動物プランクトン）が好んで食べるため、研究室等でエサとして多用される。最近の研究でこのクロロゴニウムに、神経細胞の栄養となる『神経栄養因子』の分泌を促進する働きがあることが分った。

増え続ける乳がん



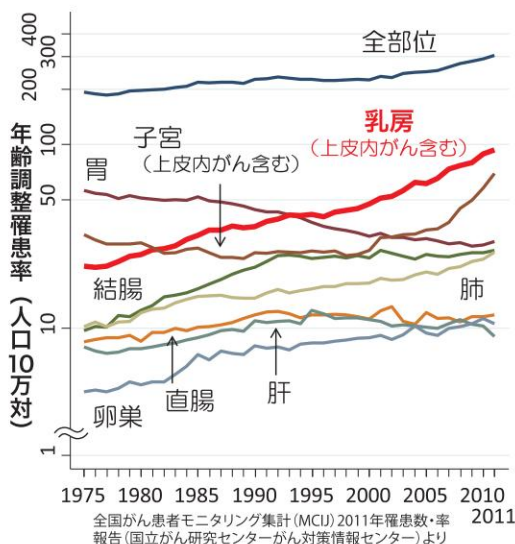
日本では、乳がんの患者数が年々増加の一途を辿っています。食生活の欧米化に伴うものとされていますが、その欧米では患者数・死亡率ともに減少傾向にあるといわれています。ということなのでしょう。

乳がんが突出して増加

乳がんは元来欧米での罹患率が高かったのですが、近年では**早期検診→早期発見→早期治療**の習慣が定着し、減少傾向にあります。

一方日本では、他のがんが微増または減少傾向なのに対し、**乳がん**が突出して増えています（右図参照）。生活習慣の欧米化が進む一方で、**早期検診**の意識が根付いておらず、罹患率増加の一因となっているようです。

年齢調整がん罹患率の推移(女性)



乳がん発症の要因

- ★初潮が早い
- ★閉経が遅い
- ★初産が遅い
- ★授乳経験がない
- ★出産経験が無い・少ない

乳がんは女性ホルモン(エストロゲン)の影響を強く受ける。ホルモンバランスが不安定な閉経前後(40代・60代)は特に罹患率が高い。

- ★脂肪摂取量が多い
- ★閉経後の体重の増加
- ★酒・タバコ

一般に、脂肪摂取量の増加は乳がんの発生を促進する。
閉経後は肥満指数(BMI)が高いほど高リスクとなる(閉経前は逆)。



脂質と乳がん

乳がん増加の一因が食生活の欧米化であることは、早くから指摘されてきました。一番の変化は脂質の摂取量が増えたことです。ゆえに脂質と乳がんの関係については数多くの研究が行われており、分かってきたことがあります。



- ◆一般的に、脂肪摂取量の増加は乳がんの発生を促進する。
- ◆低脂肪食で乳がんの死亡リスクが低下。 米国臨床腫瘍学会年次総会（2018）
- ◆摂取する脂肪中のリノール酸含有量が一定の割合に達すると、乳がん発生率は直線的に増加する。 Ip C. Carter CA, Ip MM. Cancer Res, 45:1997-2001, 1985
- ◆高リノール酸含有マーガリンは、乳がん発生を促進する。
Yanagi S, Yamashita M, Sakamoto M, et al. In: J J Kabara(ed.), The Pharmacological Effects of Lipids III. Role of Lipids in Cancer Research. pp159169, Lauricidin, Inc., Galena, 1989.
- ◆オメガ3脂肪酸 エイコサペンタエン酸 ドコサヘキサエン酸 ドコサペンタエン酸 (EPA、DHA、DPA)については、摂取量が多い群において乳がんリスクが低い傾向がみられた。

Fish, n - 3 polyunsaturated fatty acids and n - 6 polyunsaturated fatty acids intake and breast cancer risk: The Japan Public Health Center-based prospective study. International Journal of Cancer 137 2915 - 2926(2015)

オメガ6を控え、オメガ3を多く

注目すべきは、脂質中に含まれるオメガ6脂肪酸(リノール酸)とオメガ3脂肪酸の関係です。

オメガ6脂肪酸は現代社会では摂りすぎの傾向にあります。オメガ3脂肪酸の摂取量を増やすことで、そのバランスを正すことができます。

またオメガ3脂肪酸には女性ホルモンの分泌量を抑える効果もあるので、その面でも乳がん予防に役立つと考えられます。

オメガ6脂肪酸を多く含む食材



オメガ3脂肪酸を多く含む食材





睡眠障害の改善

◆寝つきが悪く、夜中に何度も目が覚める。朝もだるく、出社しても頭がボーッとする毎日。アラ善・ココリスは愛飲していたが、アップテンも発売と同時に購入して飲み始めた。まもなく布団に入るとすぐに眠れるようになり、途中で目が覚めることもなく、朝までぐっすり。寝起きも軽く、頭がスッキリ！今では、日中の激務でも集中力が続き、残業の時間でも頭がしっかり回るように。「睡眠が変わるだけで、こんなに毎日が違うんだ」と実感している。(女性39歳)

◆睡眠導入剤を常用していたが何とか止めたいと、思い切って導入剤の服用を止め、代わりにアップテンを夜2粒飲むようにしてみた。最初はやはり難しかったが、今では導入剤なしでも眠れるようになった。(女性78歳)

認知機能の改善

◆水を出しっぱなしにするなどのもの忘れが増え、注意すると「俺はやってない」とすぐ怒るように。1日2粒のアップテンを愛飲するようになると、いつしかもの忘れが減り、言葉づかいも穏やかになってきた。(男性86歳)

難聴の改善

◆認知症予防のため昨年10月よりアップテンを1日2粒愛飲。本年5月になり突然、補聴器必須の難聴が、補聴器なしでも少し聞こえるようになった。予想外の効果にびっくり！(女性81歳)

◆以前から難聴で補聴器を使用しており、特に電話口の声は全く聞こえない状態だったが、アップテンを1日4粒（朝晩2粒ずつ）愛飲するようになり、近ごろは電話の声が多少ではあるが、聞こえるようになった。(男性81歳)



月経痛が軽減

◆月経痛（腹痛・頭痛）が激しく、その間はとても不機嫌に。アップテンが良いと聞き1日に2粒を夕食後に愛飲。次の生理ではいつも服用する鎮痛剤の量が減り、その次の時は全く飲まずに済んだ。（女性30歳）

既往歴・チョコレート嚢胞（子宮内膜症）
・卵巣腫瘍（卵巣1つ摘出）

骨折からの快復が速い

◆転倒して左手首を骨折、病院の治療とは別にココリスを1日3本愛飲。医師によると一般的に2～3カ月かかるところ、1カ月ほど早く折れた骨がくっついたとのこと。本人も医師もびっくり。（女性78歳）

HbA1cが12%から8.5%に低下

◆糖尿病予備群状態を放置していたら、HbA1c（糖尿病の指標；6%以上は要検査）が12%に。即入院！といわれ、生活改善とサラシアアップでの対応を決意。毎食前に1包（1日3包）を服用し、塩分・油に注意しながら、ご飯は普通に食べた。その結果、HbA1cが2週間後には10%、4週間後には8.5%に。2～3kgくらい落ちていた体重の低下も落ち着いてきて、医師も驚いている。（男性65歳）



クロロコニウム/ヘマトコッカス/プラスマローゲン配合

健脳サプリ
アップテン UPTEN

60粒入 ¥9,720(税込) **Plasmax** 配合



この一年を振り返って

今年はリニューアルした禅の出荷から始まりました。新しい禅には沖縄県石垣島の海中から採取されたマイクロアルジェ、**オーランチオキトリウム**の抽出油を新たに配合。これにはDHAや血糖値の上昇を緩やかにする奇数脂肪酸が含まれています。他にも新たに**オリーブ葉エキス**、**ザクロ果実エキス**を加えました。

また血流改善作用のある**ヒハツエキ**スを増量。手の表面温度の低下を軽減したり、足のむくみを軽減する作用のあるピペリンの推奨量を、禅6粒で摂取できるようになりました。

学術的なトピックスでは、**アシツキのメラニン生成抑制作用**の研究で5月に特許を取得、7月にはその論文で科学雑誌「cosmetics」の最高論文賞をいただきました。

この研究は今から10年前、富山県立大学の先生の案内で天然アシツキの採取を行い、単離、そして大量培養に成功したことから始まりました。その後、玉川大学に培養したアシツキの抽出物を提供し、生理活性の研究へと移行、特許取得と最高論文賞受

賞となりましたが、実は研究自体は特許出願の3年前に完了していたので、今年の成果という実感はありません。

一番の成果は、**宮古ファームでのイシクラゲ栽培**が本格的に始動したことです。栽培面積は32㎡ですが、今その面積を約3倍に拡張する作業を行っており、年内の完成を目指しています。

イシクラゲはカルシウムの多い石灰質土壌を好むので、硬度の高い水が得られる宮古ファームは栽培に適しています。そのため、宮古ファーム産のイシクラゲにはカルシウムが多いことも分かっています。

私は様々な産地のイシクラゲを見てきましたが、宮古ファーム産は肉厚でプリプリした食感の元となる多糖が多いと思われます。

イシクラゲ栽培における課題も残されていますので、今後はその解決を目指すとともに、宮古ファーム産イシクラゲの特異性を明らかにして行きたいと思っています。

来年も新しい成果を報告できるよう、地道に努力を重ねてまいります。

一個人の放言にて過言・戯言はご容赦のほどを...

読書のススメ

貴方の家に書斎はあるか! 落ち着いて本が読める、読みたくなる環境は? 部屋でなくてもいい。図書館や書店を書斎だと思ってもいい。現代ならスマホやパソコンだって書斎になる。そこは未知への扉だ。未知との出会いは脳に刺激を与えてくれる。歳をとると字が読み辛くなって面倒だ? どうせ内容もすぐ忘れてしまう? 喝! 歳をとったならなおさらだ! 忘れたら何度だって読み直せる。出会い直せる。認知症の予防にも。ある意味都合じゃないか!?

タカシが喝!



健康管理士上級指導員・生涯健康相談士・サプリメント管理士マスター 中西隆

何が違う?

インフルエンザワクチン 注射式と噴霧式

	注射式 (注射不活化ワクチン)	噴霧式 (点鼻生ワクチン)
ワクチンの種類と投与	不活化した(死んだ)ウイルスを皮下注射により接種	弱体化した(生きた)ウイルスをスプレーで鼻腔に噴霧
免疫の獲得	主に体内でのウイルス増殖を抑える全身免疫を形成, 免疫の獲得に比較的時間がかかる(13歳未満は2回接種)	粘膜に直接作用し、ウイルスの侵入を防ぐ粘膜免疫を強化, 1回の接種で迅速に免疫を獲得できる
効果	重症化の予防・症状の緩和	感染の予防
副反応	注射部位の痛みや腫れ, まれに発熱や倦怠感を生じることも	軽度の感冒症状, 免疫力低下状態だとインフルに感染することも
対象年齢	生後6カ月以上の全年齢	2~18歳
持続期間	約4カ月	約1年

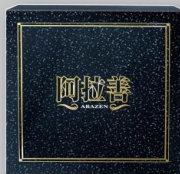
インフルエンザの予防接種は10~12月中旬までに済ませておくのが良いとされますが、今年は例年より早く拡散しています。まだの方はお早めに!



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



アラ善 アラゼン
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 グロサミン
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
各 15個入 ¥540

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。

※商品価格はすべて税込です

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