



「日本人の体質に合った 本当に老けない食事術」

シクロケム

代表取締役社長 寺尾啓二氏

——本書は「本当は健康寿命が短い日本人の体質」(昨年5月出版)以来、約1年ぶりの新著ですね。

——本書は「本当は健康寿命の問題点を指摘しました。私自身、2年ほど前から母親の介護をする中で、いかに介護に頼らず元氣な老後を過ごすか、ということの重要性を痛切に感じています。前作は、おかげさまで一時はAmazonの医学カテゴリーでベストセ

ラー1位になるなど、大きな反響をいただきました。

その中で、健康寿命の延伸に不可欠な成分として「ヒトケミカル」を提唱しましたが、本書ではより具体的に「ヒトケミカル」の持つ機能性について、詳しく解説しています。

——「ヒトケミカル」とはどのような働きを持つ成分なのでしょう。寺尾 ポリフェノールなど植物に含まれる栄養素を「フィットケミカル」と呼びますが、「ヒトケミカル」は、CoQ10、α-リポ酸、L-カルニチンといった、エネルギーの代謝に不可欠な成分のことを指します。



『「ヒトケミカル」で健康寿命延伸を』

「ヒトケミカル」は、本来ヒトの体内で産生される物質ですが、加齢によってその産生量は徐々に減少していくことが分かっています。

「ヒトケミカル」をサプリメントなどで適切に摂取していくことが重要なのです。本書では、老化予防に重要な「代謝促進」をはじめ、運動・美容・体脂肪、疲労、血圧といった体の機能に「ヒトケミカル」が与える影響を科学的なエビデンスデータに基づいて解説しています。

にもなりかねません。そのため、自分の年齢に合わせて「ヒトケ

「ヒトケミカル」は、脂質・炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・フィトケミカルとともに「八大栄養素」の一つと言える健康にとって大変重要な成分です。読者の皆さんには、ぜひ本書を読んで健康な時からヒトケミカルを摂取する習慣を身に付けてほしいです。——ありがとうございます。◇ 「日本人の体質に合った本当に老けない食事術」定価/1296円(税込)発行/宝島社

最後に読者の皆様にもメッセージをお願いいたします。

寺尾 「ヒトケミカル」は、脂質・炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・フィトケミカルとともに「八大栄養素」の一つと言える健康にとって大変重要な成分です。