

# 体のリチューニングとタキシフォリン

年が明けると、多くの人が「心機一転」「リセットしよう」と思います。けれど、私たちの体にとって大切なのは“リセット”ではなく“リチューニング(再調律)”です。音楽でいえば、乱れた音を無理に消すのではなく、少しずつ整えて美しいハーモニーを取り戻すようなもの。冬の寒さで血流が悪くなり、食べ過ぎ・飲み過ぎ・夜更かしが重なる年末年始。この時期、体の中では「酸化の年越し」が起っています。酸化とは、金属がサビるように細胞を傷つける現象で、体の“サビつき”が進むと、肌のくすみや乾燥、肩こりや冷え、さらには血管の硬化や疲労感、気分の落ち込みなどにつながります。実際、年明けに「眠っても疲れが抜けない」「肌の調子が悪い」と感じるのは、体が酸化ストレスを抱えたまま新年を迎えているサインかもしれません。つまり、心は新年でも、体の中はまだ“去年のサビ”を引きずっているのです。ではどうすればいいのでしょうか。

お正月明け、「デトックス」や「リセットダイエット」という言葉をよく耳にしますが、体はスイッチひとつで元に戻るわけではありません。大切なのは、“自分のリズムを取り戻すこと”。そのためには、日常の小さな積み重ねが鍵になります。たとえば、朝起きたら光を浴びること。体内時計をリセットし、自律神経を整える最初の一步です。温かい飲み物で内臓を目覚めさせる。冷たい水よりも白湯や温かいお茶で血流をやさしく促します。ゆっくり湯船に浸かる。深部体温を上げることで副交感神経が優位になり、睡眠の質も上がります。深呼吸やストレッチで巡りを戻す。体を動かすことで酸素を取り込み、細胞が元気を取り戻します。野菜・果物・魚など“抗酸化食材”を意識して摂る。カロテン、ビタミンCといった抗酸化栄養素が、体の酸化を防ぐ力をサポートします。こうした日々の習慣が、寒さや不規則な生活で乱れたリズムを整え、血流や代謝をゆるやかに立て直してくれます。つまり、年明けは“体を再調律(リチューニング)する月”なのです。さらに、ポリフェノールのような抗酸化成分を上手に取り入れるのもおすすめです。タキシフォリンのような強力な抗酸化力を持つポリフェノールを摂取することで、体の中で“抗酸化スイッチ”が入り、血管や細胞環境を整えてくれることが期待されます。

## 体のリチューニング



タキシフォリンは、抗疲労効果を示し、主観的な疲労感を軽減することが報告されています<sup>1)</sup>。タキシフォリンは優れた抗酸化効果があることが報告されています<sup>2)</sup>。

<sup>1)</sup>Shinozaki, F. et al. 2023, Food & Function, 14, pp. 3600–3612.  
<sup>2)</sup>Teselkin, I.O. et al. 1996, Bulletin of Experimental Biology and Medicine, 121 (6), pp.640–643.

新しい年の始まりに、体をいじめるような無理な食事制限をするよりも、細胞の声に耳を傾け、整えることから始めてみませんか。

