

暮らしのアップデートとタキシフォリン

4月は、暮らしが大きくアップデートされる季節です。新年度を迎え、生活リズムや仕事の進め方、人との関わり方が変わり、「よし、がんばろう」「新しいことに挑戦しよう」と前向きな気持ちが高まります。一方で、こうしたポジティブな変化は、知らず知らずのうちに体に負荷をかけることもあります。暮らしのアップデートには、環境の変化が必ず伴います。通勤や移動が増える、慣れない役割に緊張する、生活時間がずれる——。さらに4月は、寒暖差や気圧変動、花粉、乾燥といった季節特有の要因も重なります。これらは一つひとつは小さくても、同時に起こることで体にとっては大きなストレスになります。ストレスというと「嫌な出来事」を思い浮かべがちですが、実際には「変化に適応するために必要なエネルギー」と捉えることもできます。4月は不調が表に出にくい一方で、体の内側では自律神経や代謝、回復のリズムが休みなく働き、いわば“調整疲れ”がたまりやすい時期です。「忙しいけれど何とか乗り切れている」「大きな不調はないけれど、少し疲れやすい」と感じる場合は、そのサインかもしれません。

では、どうすればよいのでしょうか。まず大切なのは、ストレスをゼロにしようとするしないことです。変化のある季節にストレスは避けられません。重要なのは、回復できる余白を意識してつくることです。睡眠のリズムを整える、予定を詰め込みすぎない、深呼吸や入浴で緊張をゆるめる——こうした基本的な習慣が、体の調整力を支えます。加えて、4月ならではの対策も欠かせません。朝夕の冷えに備えて服装で体温を調整する、花粉や乾燥による刺激をできるだけ減らす、活動量が増える分だけ「休む質」を意識することも大切です。季節要因によるストレスを軽減することで、暮らしのアップデートを無理なく進めることができます。こうした生活面の工夫に加えて、体を内側から支える視点も役立ちます。タキシフォリンは、酸化や炎症といったストレス反応から体を守り、体のコンディション維持を内側から支える成分として研究が進められています。変化の多い時期に無理を重ねるのではなく、「壊れにくい状態」を保つことが、結果的に前向きな暮らしのアップデートにつながります。前向きでチャレンジングな4月だからこそ、体の内側にも目を向けて。暮らしのアップデートを、健やかな一歩にしていきましょう。



春本番を迎えましたが、朝晩の寒さが気になる季節でもあります。適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そしてタキシフォリンを上手に取り入れながら、ご自身やご家族の健やかな生活をお過ごしください。

タキシフォリンは強い抗酸化活性を示すことが報告されています¹⁾。また、タキシフォリンには活性酸素種(ROS)を抑制する働きがあることも報告されています²⁾。

¹⁾Mishra, B., et al. 2013. Food Chemistry, 136(2), pp.660-666.
²⁾Guo H. et al. 2017. Biomedicine & Pharmacotherapy

