

秋の回復格差とタキシフォリン

夏の暑さがようやく和らぎ、過ごしやすい季節になる秋。しかし、この時期になると「疲れが抜けない」「朝からだるい」「やる気が出ない」と感じる人が少なくありません。一方で、同じように暑い夏を過ごしたはずなのに、元気に活動している人もいます。この違いは単なる年齢や体力の差だけではありません。近年では、健康を左右する大きな要素として「回復力」が注目されています。つまり、夏の間に受けたダメージそのものではなく、そのダメージからどれだけ回復できるかによって、秋の体調に差が生まれると考えられます。夏の私たちの身体は、想像以上に多くの負担を受けています。強い紫外線、冷房による温度差、寝苦しさによる睡眠の質の低下、発汗による水分・ミネラルの喪失などが重なり、体内では酸化ストレスや炎症反応が高まりやすい状態になります。こうした負担は夏の間には意識されなくても、季節の変わり目になって疲労感やだるさなどとして感じられることがあります。

では、どうすれば「回復格差」を小さくできるのでしょうか。

身体の回復を支える上で、大切な要素として挙げられるのが、①修復する時間(睡眠)、②運ぶ力(血流)、③修復する材料(たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど)です。まず大切なのは睡眠です。眠っている間、身体では細胞の修復や免疫機能の調整など、多くの「回復作業」が行われています。睡眠は単に身体を休ませる時間ではなく、身体を修復する時間でもあるのです。次に重要なのが「運ぶ力」です。軽い運動は血流を促し、酸素や栄養を全身へ届けるだけでなく、老廃物を回収する働きも高めます。運動は筋肉を鍛えるためだけではなく、いわば「身体の物流」を整える役割も担っています。そして、修復には材料も欠かせません。たんぱく質は身体をつくる材料となり、ビタミンやミネラルはさまざまな代謝や身体機能を支えています。材料を十分に摂ることと、それを身体の隅々まで届け、生かす仕組みの両方を整えることが大切です。こうした生活習慣が回復の土台になります。一方で、酸化ストレスや慢性的な炎症は、その修復を妨げる要因になります。タキシフォリンは、ポリフェノール的一种として抗酸化作用や抗炎症作用が研究されており、血流や血管機能を支える可能性も報告されています。生活習慣で回復の土台を整えながら、身体本来の修復環境をサポートすることも、「回復格差」を小さくする一つの考え方といえるでしょう。年齢を重ねるほど大切になるのは、単に「どれだけ頑張れるか」だけではなく、「どれだけ上手に回復できるか」なのかもしれません。秋は、夏の疲れをいたわりながら、ご自身の「回復力」を改めて見直すよい季節です。

タキシフォリンには血流改善作用が報告されています¹⁾。また、タキシフォリンは炎症性サイトカイン(慢性炎症に関与する体内物質)の産生を抑制する作用などが報告されています²⁾。

1) Inoue T, et al. PNAS. 2019;116(20):10031-10038.
2) Gong S, et al. Food Research International. 2022;158:111502.

回復力を上げる
大切な要素



今年も秋がこない予感がしますが、残暑を侮らず、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摂りながら、ご自身やご家族の健やかな生活をお過ごしください。

