Vol.58 2026.10月号

筋肉のスイッチとタキシフォリン

秋は運動の季節。でも、筋肉づくりには意外な落とし穴があります。暑さが和らぎ、ウォーキングやジョギング、登山などを始める方が増える秋。スポーツの秋とも言われるこの季節は、体を動かすには最適な時期です。一方で、朝晩と日中の気温差が大きくなるこの季節は、血圧の変動や転倒・ケガ、気づかないうちに進む「隠れ脱水」などにも注意が必要です。特に高齢者では、夏の疲れが残ったまま活動量だけが増え、体への負担が大きくなることもあります。さらに、高齢期に見逃せないのが「筋肉」の問題です。加齢とともに筋肉量や筋力、身体機能が低下する「サルコペニア」は、高齢期の大きな健康課題のひとつです。加齢だけでなく、身体活動量の低下や栄養不足なども、そのリスクを高める要因とされています。そのため、筋肉の材料となるタンパク質を十分に摂ることが大切です。しかし、ここで意外と知られていないことがあります。実は高齢になると、若い頃と同じようにタンパク質を摂っても、筋肉がつくられにくくなることがあるのです。この現象は「同化抵抗性」と呼ばれています。その背景には、加齢に伴う慢性的な炎症や酸化ストレス、身体活動量の低下など、さまざまな要因が関係すると考えられています。つまり、タンパク質という「材料」が十分にあっても、それを筋肉づくりに生かす体の反応が弱くなってしまうことがあるのです。高齢になると必要なのは「タンパク質を摂ること」だけではありません。筋肉をつくるスイッチが入りやすい体の環境を整えることも重要なのです。

では、どうすれば筋肉のスイッチは入りやすくなるのでしょうか。ひとつめは「筋肉を使う」ことです。筋肉は、使われることで「もっと強くなろう」という刺激を受け取ります。スクワットや軽い筋力トレーニングはもちろん、階段を使う、椅子からゆっくり立ち上がるなど、日常生活の中で少し筋肉に負荷をかけることも大切です。ふたつめは「タンパク質をしっかり摂る」ことです。筋肉の材料となるタンパク質は欠かせません。肉や魚、卵、大豆製品などを毎食、意識して取り入れ、食事だけで不足する場合はプロテインを活用するのも一つの方法です。みっつめは、「運動とタンパク質を組み合わせる」ことです。運動による筋肉への刺激と、材料となるタンパク質の摂取を組み合わせることで、筋肉づくりをより効率よく後押しすることができます。そして近年、タキシフォリンについても興味深い研究が報告されています。基礎研究では、筋肉をつくるシグナルに関わるAkt/mTOR経路などにタキシフォリンが作用する可能性が示されています。この秋は、「タンパク質を摂る」だけでなく、「筋肉のスイッチが入りやすい体づくり」という視点も取り入れてみてはいかがでしょうか。



タキシフォリンは、筋肉の疲労が起こりやすいマウスの運動能力を高める可能性が報告されています[1]。また、マウス由来の筋細胞を用いた研究では、タキシフォリンが筋肉をつくるシグナルに関わるAkt/mTOR経路などに働きかけ、筋萎縮を抑える可能性が報告されています[2]。

1)Shibuya S, et al. Biomedicines. 2022;10(12):3073.
2)Lee HS, et al. Int J Mol Sci. 2026;27(2):570.

今年も秋が短い予感がしますが、天候の良い日こそ適度な運動と、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事を心がけながら、健やかな毎日をお過ごしください。日々の食事と運動を基本に、そしてタキシフォリンも健康づくりの一つとして、上手に取り入れていただければと思います。



株式会社 三旺コーポレーション 〒106-0045東京都港区麻布十番2-8-14アイオー麻布2F　https://sanoh-corp.jp/
©2026 SANOH CORPORATION CO.,Ltd.