

Weekly コラム

平成 29 年 6 月 27 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

最強の抗疲労成分！？

1998 年、厚生労働省の調査におきまして、日本人の約 6 割が疲労を感じているという驚きの結果が発表されました。「仕事か忙しくて・・・」「育児や家事のストレスで・・・」と理由は様々ですが、この状況は日本が目を見守らざるに立ち向かわなければならぬ問題ではないでしょうか。そこで、今回はその疲労を軽減できると注目を集めるある成分を取り上げます。それは、イミダゾールジペプチド、略してイミダペプチド成分です。

イミダペプチド成分とは、日常の身体的な疲労感を軽減することが科学的に実証された日本初の成分になります。人間は忙しく動き回りますと体内で活性酸素が大量に発生してしまいます。それが細胞を錆び付かせ体内のバランスを崩すことで、エネルギー産出が働かずに身体機能が低下し、疲労感を自覚するようになります。イミダペプチド成分はこの疲労感の元になる活性酸素の上昇を抑制する効果があり、活動能率の低下を改善してくれる働きをしてくれるのです。

ここで重要なことは、活性酸素は発生して数秒から数十秒しか体内に存在せず、その間に細胞を傷つけてしまうということです。それ故、この瞬間に抗酸化物質が体内に存在しなければ意味がないのです。しかしながら、一般的な抗酸化物質は基本的に 2 時間から 3 時間で血中から消えてしまいます。一方、イミダペプチド成分は、一度アミノ酸に分解されてその状態で自律神経の中枢である脳まで届き、必要に応じて再合成されますので、原料の状態でも体内に残ることができ、最適なときに、一番必要な部分でイミダペプチド成分を用いて疲

労感を軽減することができます。イミダペプチド成分が運動だけでなくデスクワークや日常の疲れの回復にも効果を発揮するのは人間の体の中で最も消耗の激しい自律神経や脳に直接効果を発揮できるからなのです。さらに現在では、イミダペプチド成分が脳血流の低下を抑制し、記憶力を著しく改善する効果があると発表されております。

私たちはもともとこの成分を体内で作る力も持っております。しかし、加齢とともにその力が衰えてしまい、70 歳時には 30 歳時に比べて体内のイミダペプチド成分濃度が約 3 分の 1 まで減少してしまっているのです。また、イミダペプチドは即効性がある成分ではなく、摂取し続けることでじわじわと効果を発揮するものですので、日常に取り入れることが大切になります。一日あたり 100～200g の鶏ムネ肉を摂取するか、サプリメントとして摂取することで改善することができますので、日頃から意識することでいっそう快適な暮らしを実現してみたいはいかがでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。