

試し読み版

マンガですっきりわかる!

なりたいカラダ



になれる



栄養素

神戸大学大学院医学研究科  
客員教授

寺尾啓二

大全



時代は

パーソナル化  
サプリ!!

運動

美容

健康

目的に合わせて  
配合をオーダーメイド

たとえば“美容サプリ”ならこんな感じ

コエンザイム  
Q10

+

クルクミン

+

ビタミンC

など

宝島社



コスパ最強の自分専用サプリをつくろう!

2023年5月1日、私はドイツのミュンヘンに住んでいた頃を思い出しながら、神戸のハーバーランドで催されていたドイツのお祭りのオクトーバーフェストにて会社の仲間とドイツ料理とヴァイスビール（白ビール）を堪能していました。そのときに偶然にも流れてきた曲がシンガーソングライターの高橋さんの認知症をテーマにした「忘れてもいいよ」でした。歌の出だしの「あんだだれやといわれた」を耳にした段階で、既に私の心は大きく揺れ動かされていました。

私は2年前の2021年8月に他界した母のことを思い出していました。この歌と同じように、私の母も私のことがわからなくなっていました。そして、歌のタイトルと同じように、たとえ認知症になって私のことがわからなくなっても、私にとって大切な母なのだからと、忘れてもいいよ、との思いを私自身に言い聞かせていました。

母が要介護となり、認知症を患うことになったきっかけは、庭で転んで腰を打った際の圧迫骨折でした。2010年1月のことです。しばらくの入院で筋肉は衰え、認知症も発症し、車いす生活となりました。母が退院してから私と弟は二人で交互に母の介護をすることに決め、週末だけ

でなくどちらかが毎日一緒に過ごすようにしました。しかしながら、母の認知症は進み、一人での介護は困難を極め、2018年4月、私たちは母を介護施設にあずけることにしました。施設にあずけたことで母の認知症はさらに悪化し、やがて息子である私のことも認識できなくなり、完全に寝たきりとなってしまいました。そして、2020年以降のコロナ禍では、ほとんど会うこともできず、2021年8月、母は家族の誰にも看取られることもなく亡くなりました。母の死の連絡で全身の力が抜けていくようで、私の人生の中でもっとも悲しい出来事でした。

このような経験から、私自身は認知症を患うことなく、介護を必要としないカラダを維持したいと強く思うようになりました。それは、私だけではなく家族の幸せのためでもあります。私と同じような経験や思いをお持ちの方が多いのではないのでしょうか？ そのような方々は本書の「認知症予防」(P140～144)の項目を、ぜひともお読みください。

本書は、「なりたいたいカラダになれる栄養素大全」として、自分がどのようになりたいのか、運動、美容、健康のそれ

その目的に合わせた栄養素を配合したパーソナル化サプリメント例を紹介しています。したがって、本書は、自分が気になる項目だけを読んでいただければ幸いです。以下に、「認知症予防」とともに注目してほしい項目を挙げておきます。

日本人の死因の第1位は「悪性新生物」、つまり、がんです。全死亡者の4人に1人(27%)はがんで亡くなっています。両親のどちらかが、がんでお亡くなりになっていて遺伝的がんリスク体質をお持ちの方やがんを患った経験があつてご心配の方々は、本書の「がん予防」(P 84~91)の項目をお読みください。がんになるメカニズムを知ること、自分にとって摂取すべき栄養素がわかります。

また、日本人の死因(老衰は除く)の第2位と第3位は「心疾患」と「脳梗塞」です。これらの疾患の原因は動脈硬化であり、合わせると死者数はがんと同等で全死亡者の4人に1人(26%)となっています。動脈硬化になりやすい遺伝子も受け継がれるため、両親が動脈硬化であれば、そのお父さんも動脈硬化になりやすい体質を持っています。ご心配の方々は本書の「動脈硬化予防」(P 120~124)の項目をお読みください。

その他、「糖尿病予防」(P 92~99)、「痛風予防」(P 100~103)、「肥満解消」(P 113~117)など、気になる項目はありませんか？

私は大学で化学を専攻して今日まで、研究と仕事、化学一筋でした。高峰譲吉さんの生き方に憧れて化学者の道を選びました。高峰譲吉さんは世界を目指した化学起業家であり、「医学ではなく化学の道を選択した理由は、化学に限られた人数ではなく世界の多くの人を助けて幸せにできる学問であるから」とのお言葉を遺されています。私も微力ではありますが、化学を通じて、多くの人の健康維持や幸せに貢献したいとの思いから、私の専門である環状オリゴ糖応用技術を活かして、このようなパーソナル化サプリメントを開発いたしました。

本書はその集大成となる本です。繰り返しになりますが、それぞれの項目を2ページから5ページくらいにまとめてありますので、各項目のタイトルでご興味を持っていただける箇所を中心にお読みくだされば幸いです。

寺尾啓二

# CONTENTS

はじめに……………	2
本書に登場する主要サプリメント……………	6
<b>第1章</b>	
<b>サプリメント革命！</b>	
<b>新時代を作る</b>	
<b>パーソナル化サプリメント</b> ……………	7
<b>マンガ</b> パーソナル化サプリメントとは……………	8
◆ パーソナル化サプリメントは……………	16
◆ 目的別に配合を変えられる……………	18
◆ ベースサプリについて……………	19
◆ 科学的根拠に基づく組み合わせが なぜ大事なのか？……………	21
◆ 摂取タイミングや摂取量も大切……………	21

<b>第2章</b>	
<b>カラダとサプリの基本がわかる…</b>	
<b>ベースサプリの効果</b> ……………	23
<b>カラダの基本①</b>	
ヒトに必要な8大栄養素……………	24
<b>カラダの基本②</b>	
小腸と大腸の働き……………	27
<b>マンガ</b> 小腸と大腸の働き……………	30
<b>ベースサプリの基本①</b>	
プロテインとコラーゲン……………	34
<b>ベースサプリの基本②</b>	
α-オリゴ糖……………	37
<b>ベースサプリの基本③</b>	
ベースサプリの働き……………	40
<b>第3章</b>	
<b>目的別パーソナル化サプリ…</b>	
<b>運動と美容のためのトッピング</b> ……………	49

マンガ 運動能力向上……………50

目的 運動能力向上……………56

目的 筋肉増強……………58

目的 瞬発力・持久力向上……………62

目的 疲労回復作用……………64

目的 抗酸化・抗炎症作用……………66

目的 プラス思考……………68

マンガ 美肌・アンチエイジング……………70

目的 美肌・アンチエイジング……………72

目的 筋腱・靭帯(クーパー靭帯)保護……………78

## 第4章

### 目的別パーソナル化サプリ

健康のためのトッピング……………81

マンガ がん予防……………82

目的 がん予防……………84

目的 糖尿病予防……………92

目的 痛風・慢性腎臓病・リウマチ予防……………100

目的 肝機能障害予防……………104

目的 高血圧予防……………109

目的 肥満解消……………113

マンガ 動脈硬化予防……………118

目的 動脈硬化予防……………120

目的 精神疾患予防……………125

目的 睡眠の質の向上……………131

目的 健康長寿・フレイル対策……………136

目的 認知症予防……………140

目的 骨の健康……………145

目的 目の健康……………148

目的 発毛と育毛……………151

目的 妊活……………155

## 本書に登場する主要サプリメント

### 運動・美容・健康のベースサプリメント 運美健

- プロテイン [ホエイプロテイン・ソイプロテイン]
- コラーゲンペプチド
- キウイフルーツα-オリゴ糖粉末 (KAP)
- α-オリゴ糖
- 酪酸菌



本書ナビゲーター  
寺尾啓二

### ゴールデンプレミアムサプリメント 運美健

- マヌカハニー膏汁 [マヌカハニーα-オリゴ糖粉末 (MAP) と大麦若葉]
- コエンザイムQ10\*
- R-αリポ酸\*
- L-カルニチン
- クルクミン\*
- ビタミンD\*

「ゴールデンプレミアムサプリメント」は本書では紹介していませんが、トッピングが多すぎて、結局何を選べばよいかわからないという人のためにおすすめの、運動、美容、健康をカバーするベースサプリメントのトッピングです。

### 目的別トッピングサプリメント

- 苦丁茶\* 運美健
- ニューージーランド産プロポリス\* 健
- クレアチン\* 運
- L-カルノシン 運健
- GABA 美健
- グルコサミン 健
- NMN 運美健
- シスチン 美
- グリシン 健
- 5-ALA + 鉄 運健
- ビタミンC 運美健
- PQQ 健
- エラスチン 美健
- 発酵イソフラボン\* 美健
- ブラックジンジャー\* 運美健
- δ-トコトリエノール\* 美健
- アマニオイル (亜麻仁油) \* 美健
- カルシウム&マグネシウム 健
- マカ 美健
- ヒシエクス 美健
- シトルリン 運美健
- γ-オリゴ糖 運健
- セサミン\* 健
- ルテオリン 健
- ビタミンB群 運美健
- ビペリン\* 運美健

運 = 運動

美 = 美容

健 = 健康

胃や小腸で消化・分解されてしまう成分は、それを防ぐ「包接体」のサプリメントをお選びください。サプリメント名のあとに「\*」があるのが包接体のサプリメントです。

第3～4章の「トッピング」では、「包接体」の表記を一部省略しています。

## 第 1 章

# サプリメント革命！

新時代を作る  
パーソナル化サプリメント

## パーソナル化サプリメントとは

ベースサプリメントとトッピングサプリメントから成り立っていて、ベースは健康、美容、運動の目的別、そして、トッピングは一人ひとりの目的で自由を選ぶ











### 美容サプリ・トッピング一例

※価格はあくまでトッピングのみの価格です。ベースのプロテインは含まれていません。	パーソナル化サプリメント	市販のサプリメント
コエンザイム Q10 包接体	300円	6,000円
R-αリポ酸包接体	480円	4,500円
クルクミン包接体	450円	6,000円
シスチン	350円	2,479円
ビタミンC	150円	
エラスチンペプチド	650円	2,656円
ヒシエキス	1,100円	8,000円
合計金額	注1 3,480円	注2 29,635円



注1) ベースサプリメントは含まれていません

注2) プロテインは含まれていません







# つづきは本書 でお楽しみください。

## ■書籍情報



マンガですっきりわかる! なりたいカラダになれる

栄養素大全

著者 : 寺尾啓二 (てらお けいじ)

判型 : A5判 (左右148×天地210mm)

ページ数 : 160ページ

定価 : 本体1,500円+税

ISBN : 978-4299044969

発売日 : 2023年8月25日

発行 : 宝島社

## 全国書店で発売中!

著者：寺尾 啓二(てらお けいじ) プロフィール

1957年、岡山県生まれ。86年、京都大学大学院工学研究科博士課程修了。ドイツのワッカーケミー社勤務を経て、2002年に株式会社シクロケムを設立。環状オリゴ糖に関する数々の研究成果は、グループの販売会社である株式会社コサナのヒット商品にも活かされており、11年からは株式会社コサナの代表取締役社長も兼任。06年、東京農工大学客員教授。12年4月から神戸大学大学院医学研究科客員教授、神戸女子大学健康福祉学部客員教授。19年10月からモンゴル国立大学応用科学工学部客員教授。著書に『動脈硬化と突然死の知られざる原因! 「小型LDLコレステロール」の怖い話』『最新科学で証明された 超効率的に筋肉をつける最高の食事術』『スーパー食物繊維で不調改善! まったく新しい腸活の教科書』(ともに宝島社) など。

■パーソナル化サプリメントについてさらに詳しく知りたい方

YouTube動画「観るラジオパーソナル化サプリメントのススメ」

<http://cyclochem.com/radio/index.html#miru-12>