

KOBE ヘルス・ ラボ通信

KOBE健康情報局
2025年9月号 VOL.36

CONTENTS

TOPIC 1

食と美容

関西福祉科学大学 健康福祉学部 福祉栄養学科 竹田竜嗣 先生

REPORT 4

生活リズムを整えて健康に!

サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社

PICKUP 5

男性更年期ってご存知ですか?

株式会社メールメノポーズ

REPORT 6

あらためて知っておきたい血圧のしくみと影響

神戸ヘルス・ラボ事務局

HOT NEWS 8

第17回ヘルスケア健康セミナーのご案内

TOPIC

「美容」と言われると容貌、容姿など、女性的なイメージ、外見を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか?

近年では、男女問わず「美容」についての意識も高まってきており、体の内側(インナー)から健康で美しくなる(ビューティー)ことに注目を集めています。

健康でいるうえで、体の内側の対策として「食事」を意識している人はとても多いと思いますが、「食事」と「美容」はどのように関係しているのでしょうか?

今回は食品機能学を専門とされている先生に「食と美容」をテーマに内面美容(インナービューティー)についてご寄稿いただきました。

食と美容

「美容といえば、外側からケアするもの」そんなイメージが根強くあります。

例えば、いつまでも若々しい見た目などを維持するための化粧品や、マッサージなどを想像する方も多いと思います。

しかし、最近は、「食べてきれいになる」「内側から整える」という考え方の意識が高まり、「容姿だけでなく健康で楽しい生活を送る」という広い考えが広がってきました。

最近「内面美容」や「インナービューティー」という言葉をよく聞くようになりました。様々な専門家や著名人がいろいろと定義がされています

が、共通するのは、「食を通じて美容につなげる」ことを一般的には指すことが多いと思います。今回は、改めて食と美容というテーマで私たちの食について考えてみたいと思います。



たけ りゅう じ
竹田 竜嗣

関西福祉科学大学 健康福祉学部 福祉栄養学科

2000年3月 近畿大学農学部 農芸化学科卒業

2005年3月 近畿大学大学院農学研究科博士後期課程満期退学

2005年9月 博士(農学)取得

博士取得後、食品CROの株式会社TESホールディングスにて臨床試験業務、機能性表示食品の研究レビュー作成、届出支援業務を担当

2016年に関西福祉科学大学 健康福祉学部 福祉栄養学科 講師

2023年から 同 准教授

(専門領域)

食品に含まれる健康機能、美容機能などの機能性研究

医食同源一食と健康の関係

内面美容にも繋がる言葉として医食同源という言葉は良く知られています。

医食同源とは、「病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じ」だという考えです。

昔の中国の言葉である薬食同源―「体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としない」という考えをもとにした造語とも言われています。人類は、昔から食べることは健康を維持するうえで重要であると認識し、ただ食べるだけでなく身体によいものを食べることが重要であるという考えのもと、食文化を発展させ、食に関する様々な知恵を蓄積していったと考えられます。現代のように医療が発展する前では、調子が悪い時や病気になった時には、食事でケアするという考えが世界共通で

一般的であったと考えられます。現代においても、少し疲労感が蓄積されている時や、風邪のごく初期の症状では、消化によい食事を軽く取って十分な睡眠を取るなどの対処をされる方も多いと思います。



食と美容の関係

これまで述べたように私たちの肌や髪、爪といった見た目を形づくるのは、外側からのケアだけではありません。毎日の食事から摂る栄養こそが、美容の土台を作っています。たとえば、こんにゃく芋や米、パイナップルなどに含まれるグルコシルセラミド¹という成分があります。グルコシルセラミドは、食事から摂取すると体内でセラミ

ドに変化します。その後、肌のバリア機能を支える役割を担います。肌のバリア機能を維持することで、肌から水分が出ていくことを防ぎ、肌の潤いを保つことが、様々な研究から認められています。また、最新の研究では、

¹ グルコシルセラミド:セラミドの前段階の物質で、体内でセラミドに変化する。セラミドは肌の保湿に欠かせない潤い成分

抗酸化成分他を含む食材

アントシアニン



フラボノイドの一種で、花や果実などに広く分布する色素成分。フラボノイドは植物に含まれるポリフェノールの一種。

βカロテン



赤い色素で、強力な抗酸化作用を持つカロテノイドの一種。カロテノイドは植物や一部の微生物が持つ黄色、オレンジ、赤色の天然色素の総称。

ビタミンB群



体内で生成できないため、食事からの摂取が必要。肉、魚、卵、乳製品、豆類、緑黄色野菜などに多く含まれている。

リコピン



トマトやスイカなどに含まれる赤色の色素成分で、強い抗酸化作用を持つカロテノイド(天然色素)の一種。

新しい皮膚が生まれて古い皮膚がはがれ落ちるターンオーバー²を正常に保つことによるシミの排出促進効果も認められています。その他にも、トマトのリコピンや、にんじんのβ-カロテン、ブルーベリーのアントシアニンなどの抗酸化成分は、肌が太陽光に含まれる紫外線によって生じる日焼けを低減する作用や長期の紫外線の曝露によって生じやすくなるしわができる光老化と呼ばれる現象を軽減してくれることがわかっています。さらに、髪や爪の材料となるたんぱく質、代謝を助けるビタミン B

群、肌の再生に関わる亜鉛や鉄なども、バランスのよい食事から摂ることが大切です。このように私たちが取る食事に含まれる成分が、私たちの身体に生じる老化をはじめとした様々な変化を最小限にし、健康的な身体を維持してくれています。

2 ターンオーバー:肌の新陳代謝のサイクルのこと

現代人の生活に合わせた食と美容

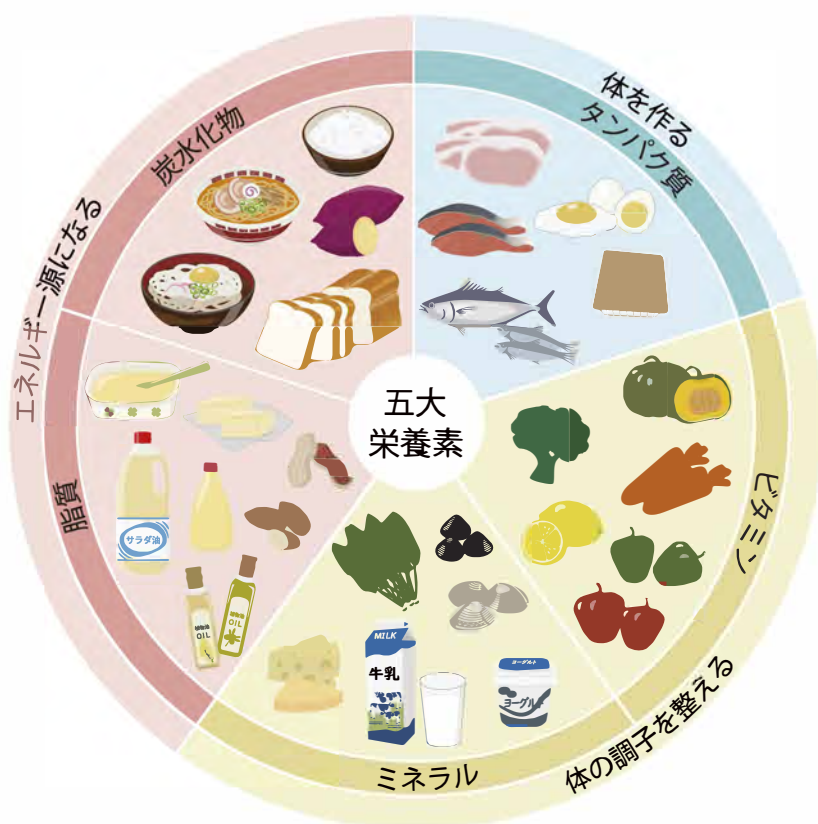
これまで、食と美容の関わりについて、さまざまな食材を紹介しながらお伝えしてきました。コンビニ食や外食が増えている現代だからこそ、意識して摂りたいのが「健康と美容を支える食材」です。

たとえば、肌の潤いを保つグルコシルセラミドや、抗酸化力の高いリコピン、ビタミン C などは、ちょっとした工夫で日々の食事に取り入れることができます。とはいえ、現代人の多くは慢性的に時間が不足しています。健康や美容に良い食材を選んで調理することは、手間も時間もかかるのが実情です。だからこそ、手軽に取

り入れられる加工食品を上手に活用しながら、少しでも健康的な食事を維持することが大切です。

また、不足しがちなビタミンやミネラルを補うには、「栄養機能食品³」の表示がある食品を選ぶのも一つの方法です。無理のないスタイルで、自分に合った食生活を意識することで、食を通じて健康と美容を支えることは十分に可能です。

3 栄養機能食品:特定の栄養成分を補給するために利用され、その栄養成分の機能をパッケージに表示できる食品



ご紹介

竹田先生の大学のホームページになります。

関西福祉科学大学福祉栄養学科

<https://www.fuksi-kagk-u.ac.jp/faculty/nourish/takeda-ryuji.html>



The Report

MONITORING INVESTIGATION RESULTS REPORT

モニター調査結果報告

生活リズムを整えて健康に! Welloopモニター調査で見た新しい健康づくり

サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社 水谷治央



近年、不規則な生活リズムが健康寿命に悪影響を与えることが明らかになってきました。そこで今回、健康的な生活リズムを支える施策として、ウェアラブルデバイスを活用した新しい健康づくりプラットフォーム「Welloop（ウェループ）」のモニター調査を実施しました。

■ Welloopとは

Welloopは、指輪型などのウェアラブルデバイスを装着するだけで、自分に最適な睡眠・運動・食事の時間を算出し、健康的な生活リズムづくりをサポートするアプリです。さらに、健康活動を行うとコイン（ウェルコインと呼ばれる1コイン=1円相当のポイント）が貯まり、そのコインを電子マネーへの交換や地域活動への寄付に使えるという、健康づくりと地域貢献を同時に実現する画期的な仕組みです。

■ 調査概要と主な成果

2023年12月から2024年3月まで実施し、神戸市全域から合計116名の市民サポーターにご参加いただきました。ウェアラブルデバイスの装着率は81%と高く、多くの方が積極的に活用されました。調査の結果、参加者の約65%に健康意識の変化が、約55%に健康行動の変化が見られました。具体的には、「運動する努力をしている～習慣化されている」と回答した方が47%から57%に

10%向上し、「週3日以上睡眠不足が習慣化」していた方は30%から18%に減少しました。

■ 参加者の声

「装着しているだけでコインがたまるのはとてもいいプログラムだと思いました」「今までは休日はほとんど運動していませんでしたが、2月から近所の公園に散歩に行くようになりました」「睡眠時間が数字で表されて就寝時間を少し早めたいと思います」など、多くの方から前向きな感想をいただきました。

■ 高い継続意向

調査終了後も67%の方が継続利用を希望され、2024年10月までしばらくサービスを利用していただきました。調査期間に交換されたコインは10万枚以上に及び、健康活動で貯めたコインを地域活動に寄付された方は21名、寄付総額は30,540コインに上りました。

■ 今後の展望

Welloopは、WHO（世界保健機関）が定義する身体的・精神的・社会的健康の3つすべてにアプローチする総合的な健康づくりプラットフォームです。今後は、より多くの市民の皆様にご利用いただき、健康で活力ある神戸のまちづくりに貢献していきたいと考えています。



情報提供

男性更年期ってご存知ですか？ ～変わりゆく体と心のサインを見逃さないで

株式会社メールメノポーズ 渡部 好正
会社HP : <https://otoko-kounenki.jp/>



男女の更年期症状の認知状況

厚生労働省が、2022年に実施した「更年期症状・障害に関する意識調査*1」によると、「男性にも更年期にまつわる不調があることについて知っているか?」という問いに、女性では年代が上がるほど「よく知っている」の割合

が高く、男性では年代が上がるほど「聞いたことがあるが、内容について詳しく知らない」の割合が高い、と報告されています。

男性更年期の症状とは？

「なんとなく不調」を感じている男性はいませんか？もししたら、それは男性更年期のサインかもしれません。

女性の更年期ほど一般的に知られていませんが、男性も加齢とともに男性ホルモンであるテストステロンの分泌量が徐々に低下し、心身に様々な変化が現れることがあります。

テストステロンは男性らしい体つきや精神の健康の維

持に不可欠なホルモンです。その分泌量が低下することでイライラ、強い不安、気力の低下といった精神的な症状、さらには動悸、めまいや立ちくらみ、倦怠感などの身体的な症状が現れることがあります。これらの症状は個人差が大きく、複数の症状が同時に現れることもあれば、特定の症状だけが強く出ることもあります。

男性更年期の原因とは？

原因は主に加齢によるテストステロンの自然な低下です。しかし、生活習慣の乱れ、ストレス、運動や睡眠不足などもテストステロンの低下を加速させる要因となることが知られています。そのため、健康的な生活習慣を心がけることは、男性更年期の予防や症状の軽減に繋がります。

「もしかして自分も?」と感じた場合、まずは自身の体調の変化を注意深く観察することが大切です。今回セルフチェック(AMSスコア)をご紹介しますので一度チェックしてみてください。気になる症状があれば、放置せずに早めに対処しましょう。医療機関は泌尿器科や内分泌内科などが専門となります。

更年期対策としては、生活習慣の改善が非常に重要です。バランスの取れた食事、適度な運動、質の高い睡眠、ストレス管理などは、テストステロンの分泌をサポートし、全身の健康状態を向上させる効果があります。禁煙や節酒も心がけましょう。

男性更年期は、決して恥ずかしいことではありません。加齢に伴う自然な変化であり、男性なら誰もがなる可能性があります。もし悩んでいるのであれば、一人で抱え込まず、自身の体と心に向き合い、より快適な毎日を送るために、積極的に行動することが大切です。

AMSスコア

AMSスコアは男性更年期障害を自己チェックできる質問票です。チェックを入れて一番下を参照ください。

	ない	軽く感じる	強く感じる
何となく不調			
関節の痛みや筋肉のハリ			
ひどい発汗			
睡眠の悩み			
眠気はある			
イライラする			
神経質になった			
不安感			
疲労や行動力減退			
力が出ない			
憂うつな気分			
老いを感じる			
精神的にしんどい			
ひげの伸びが遅く感じる			
女性への興味が薄れた			
早朝勃起が減った			
性欲の低下			

「強く」3個以上、「軽く」4個以上あるときは、男性更年期の可能性あります。

出典: LOH症候群診療の手引き

*1 出典:厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00009.html



情報提供

あらためて知っておきたい血圧のしくみと影響

神戸ヘルス・ラボ事務局



健康診断で必ず測る血圧。とくに気にしたことがない方や自覚症状もないため、そのままにしているという方も多いのではないのでしょうか？

血圧は一日中でも変化し、食生活や運動不足、ストレス、加齢等の影響を受けます。高血圧の初期は自覚症状がない場合が多いのですが、さまざまな病気の要因になります。今回は血圧が高くなる原因とその影響について紹介します。

●血圧とは

心臓は収縮と拡張を繰り返すことで、血液を全身に送り出し、血圧とは血液が、血管の壁を押す力のことです。

血圧を測ることで、心臓から出た血液が血管の壁を押す力がわかります。この壁を押す力が強いと、年齢と共に硬くなっている血管の壁を傷つけてしまう恐れがあり、その傷は脳卒中や心臓病の引き金ともなりやすいので、高血圧には特に注意が必要です。

収縮期血圧は、心臓が血液を全身に送り出すために収縮したときの血管内の圧力で、上の血圧や最高血圧ともいわれます。拡張期血圧は、心臓が拡張して血液を溜め込んでいるときの圧力で、下の血圧や最低血圧と呼びます。

●高血圧とは

日本高血圧学会の高血圧診断基準^{※1}では、診察室での収縮期血圧(最大血圧)が140mmHg以上、または拡張期血圧(最小血圧)が90mmHg以上の場合を高血圧と診断します。また自宅で測る家庭血圧の場合は、診察室よりも低い基準が用いられます。

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧とがあります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気があり、それが原因で高血圧を起こすものをいいます。睡眠時無呼吸症候群でも二次性高血圧を合併します。それに対し、日本人の大部分の高血圧は、それらの原因のない、本態性高血圧です。本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。

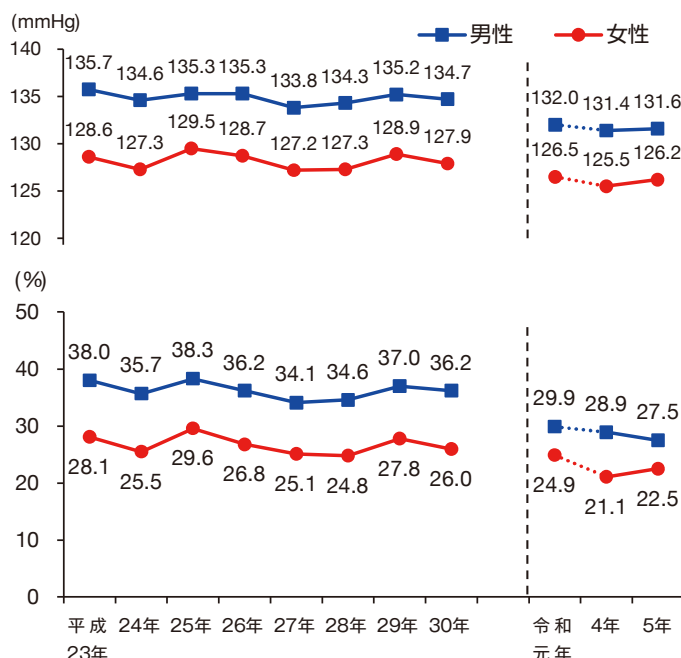
高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害(脳卒中)や認知症になりやすくなります。

(引用:健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜)

●血圧に関する状況

令和5年度の国民健康・栄養調査結果の血圧に関する結果によると、収縮期(最高)血圧の平均値は男性131.6 mmHg、女性126.2 mmHgで、令和元年からの推移でみると、男女とも有意な増減はみられない結果でした。(図表-上段)

収縮期(最高)血圧が140 mmHg以上の者の割合は男性27.5%、女性22.5%であり、令和元年からの推移でみると、男性では有意な増減はみられないのに対し、女性では有意に減少していることが分かりました。(図表-下段)



【図表-上段】収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(20歳以上)

【図表-下段】収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合の年次推移(20歳以上)
(平成23年～令和元年、4年、5年)(令和2、3年は調査中止)

令和5年国民健康・栄養調査結果の概要 図8-1、図9-1より転載・加工

※1 <https://www.jpnsn.jp/topics/791.html>



●高血圧が心臓に与える影響

(引用:日本循環器協会が発行する循環器病の疾患啓発資料)

高血圧になると、心臓に過度な負担(より強い圧力で血液を送り出す)をかけ、心臓の肥大や機能低下を起こし不整脈が起こりやすくなります。脈拍が不規則になる不整脈の一つに心房細動があります。高血圧を併発していると、脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。日頃からの血圧管理により、心房細動を予防していくことが大切です。

●心房細動とは

正常な心臓は、電気信号によって心房から心室と規則正しいリズムで収縮し、全身に血液を送り出しています。心房細動は、心房に異常な電気信号が生じ、心房が小刻みにふるえている状態になる不整脈です。心房がギュッと収縮しないため、血液によどみが生じ、血栓(血のかたまり)ができることがあります。

●心房細動の予防

心房細動を放置しておくと、脳梗塞や心不全を引き起こす要因となりますが、早期発見と適切な治療によって、合併症を予防し健康な生活を送ることが可能な病気です。

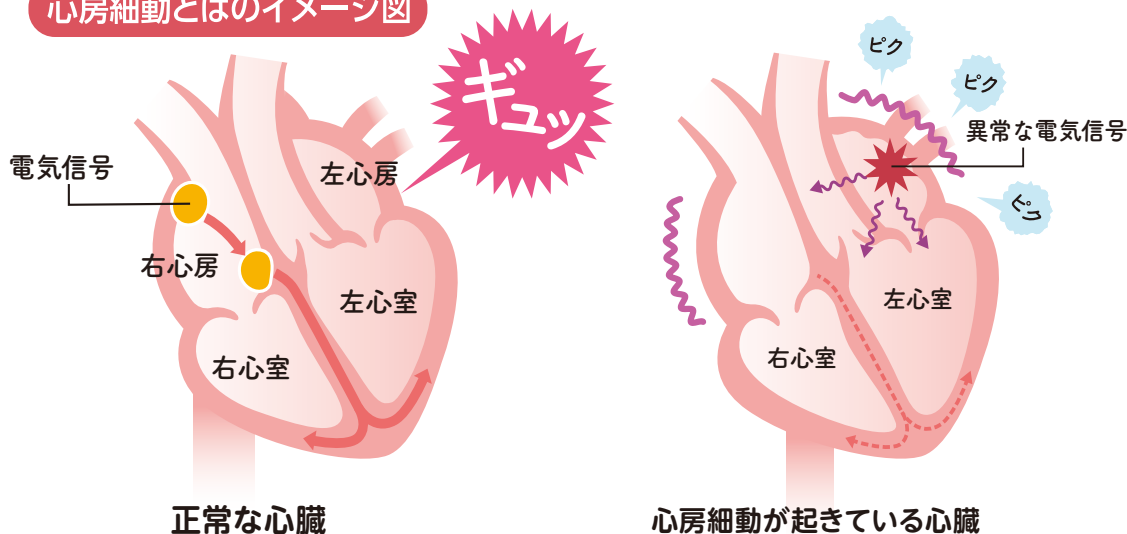
心房細動は、健康診断をはじめ、医療機関等の心電図検査でみつけれられますが、家庭用心電計付き血圧計で簡易的に調べることが出来ます。年に一度は、機会を設けて体調の変化を見逃さないようにしましょう。

神戸ヘルス・ラボでは10月4日(土)開催のヘルスケア健康セミナーにて心電計付き血圧測定器の体験会を実施します。

合わせて、血圧をテーマにした講演も予定していますので皆様のご参加お待ちしております。

詳細は次ページにてご確認ください!

心房細動とはのイメージ図



心房細動の主な症状



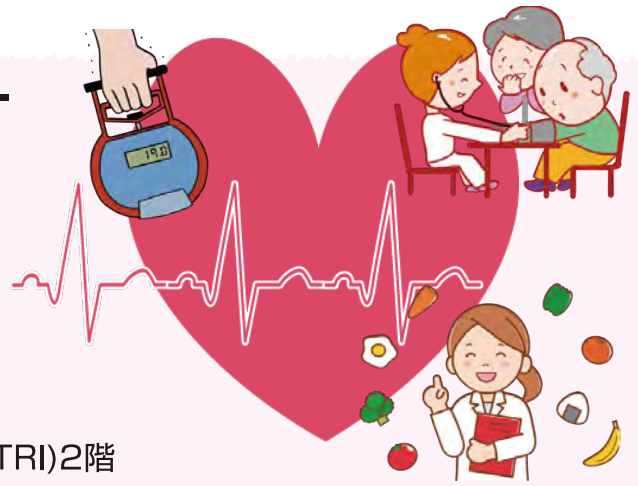
(引用:日本循環器協会が発行する循環器病の疾患啓発資料)

第17回ヘルスケア健康セミナー からだの現在“値”を体感! ～まるごと血管ケア～

開催日時: **2025年10月4日(土)**

開催場所: 現 地 会 場 神戸臨床研究情報センター(TRI)2階
※今回はオンライン配信はございません

申込開始: **2025年9月8日(月) 10:00より**



神戸医療産業都市
一般公開内で
開催します!
ぜひご参加ください。

体験会
10:00～16:00

事前予約
不要

血圧や握力などの測定や小学生向けの呼吸筋力チェックを行います。また、塩をかるく使って美味しさを引き出す減塩『かるしお』の製品など、健康に役立つ製品の体験コーナーもありますので、ぜひお越しください。

- 血圧・心電測定
- 握力測定
- かるしお他減塩製品の体験
- 子どもの呼吸筋力測定
- リハビリロボットのご紹介

他順次ご案内

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/event-list>



セミナー

事前予約
要

講演1

【テーマ】血圧について

健康診断で必ず測る血圧。とくに気にしたことがない方やそのままにしているという方も多いのではないのでしょうか?初期の自覚症状がないため放っておくとさまざまな病気の要因に!?専門家の先生から血圧のしくみやリスクについてあらためて聞いてみませんか?

講演2

【テーマ】腸活他

森永乳業株式会社・健幸サポート栄養士®

森永乳業さんならではの視点から腸活(ビフィズス菌等)についてのお話が聞けます。その日から実践できる健康のヒントが聞けるかも!?

一般公開について

同日に神戸医療産業都市一般公開として様々なイベントが開催しています! 実験体験や見学ツアー、展示、セミナーなどを通じて、実際に見て、触れて、楽しく学ぶことができます。この機会にぜひ他のイベントにも参加してみてください。

詳細はHPから
チェック!

<https://www.fbri-kobe.org/kbic/citizen/ippankoukai/>



KOBE
ヘルス
ラボ通信

KOBE健康情報局 2025年9月号 VOL.36

発行:公益財団法人神戸医療産業都市推進機構
クラスター推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番4号
神戸臨床研究情報センター 2F

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/>



©2012 Kobe City No.23-037