

朝日新聞

# Reライフ FESTIVAL

人生充実

自分らしい生き方を応援する大人の文化祭「朝日新聞Reライフフェスティバル2023春」が3月10日(金)、東京都内で開かれました。多彩なゲストがさまざまなトークを繰り広げるなか、脳科学者の茂木健一郎さんが「明るい未来を切り拓く、疲れに強い脳のつくり方」をテーマに、脳が疲れにくくなる生活習慣について解説。講演の様子をレポートでお届けします。



## SACニンニクによる脳の疲労感軽減効果

茂木健一郎さん × 丸 勇史さん 備前化成株式会社 研究開発本部長

### 「発酵」で有用成分を200倍に

**丸** 備前化成株式会社は岡山県に本社がある医薬品の原薬や健康食品を製造・販売する会社です。そのなかでも今日は脳疲労改善効果があると実証された、SAC(サック)ニンニクについてお話をさせていただきます。

**茂木** SACという成分が特に脳疲労に効果的だろうという着想はどこから生まれたのでしょうか。

**丸** ニンニクに含まれているSAC(S-アリルシステイン)について調べているなかで「脳に良い」とされる論文がたくさん出てきたのです。そこで脳との関係を調べていくうちに、SACニンニクの脳疲労を軽減する効果に行きつきました。

**茂木** 備前化成はニンニクのSAC含量を200倍以上に向上させる技術を開発したと聞きました。つまり今までニンニクを200個食べなくてはいいけないところを、1個でいいとなったわけですね。

**丸** おっしゃる通りです。ニンニクを発酵させることでニンニク中のSAC含量を200倍以上に向上することに成功。私はこの技術をSACレーションと名づけました。

**茂木** 発酵というと日本の伝統的な手法。

SACニンニクはニンニクの発酵食品のようなものですね。

### 独自技術でおいの問題を解消

**茂木** SACニンニクが脳疲労改善に期待できる成分だと分かりましたが、さすがに毎日食べるとなると飽きてしまいそうです。

**丸** しかし脳疲労を改善するには、なるべく継続してSACニンニクを摂取する方が効果的なんです。

**茂木** そうなると食事にプラスするような形で続けるのが良さそうですね。ただニンニク成分を毎日口にするとなると、やはりおいが気になります。

**丸** じつはあのにおい成分こそニンニクの機能成分なのです。そこで我々にはおいをゼロにするのではなく、体の中に入ってからおいが出ないようにする研究にシフト。十二指腸あたりで溶かすにおいが出ないことが分かり、そのための錠剤も開発しました。

**茂木** それはすごい。いろいろな形で商品化されることを期待しています。

**丸** 生命寿命と健康寿命のギャップをいかに短くするかが備前化成の課題。私たちは、生命寿命まで元気で過ごせる社会を目指し、これからも頑張ります。

紙上採録

# 明るい未来を切り拓く、疲れに強い脳のつくり方



広告特集

企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局

脳科学者 茂木健一郎さん

もぎ・けんいちろう/1962年東京生まれ。東京大学大学院物理学専攻課程を修了。理学博士。(クオリア)をキーワードとして、脳と心の関係を探求している。著書に『脳と瞑想』『ひらめき脳』『生命と備前性』など。

### 頭を空っぽにして脳に休息を

脳を若々しく、健康に保つにはチャレンジが大事だと脳科学では言われています。チャレンジすると脳内にドーパミンが出て、前頭葉中心に脳の回路が強化され、脳が元気になっていくのです。しかしそのチャレンジの大敵となるのが脳の疲労。何となく疲れてやる気が起きないとチャレンジできなくなり、その結果、脳が老いてしまうことも。現代人が脳疲労を抱えやすい理由として、脳を休められないことが考えられます。本人は休憩しているつもりでも、その間、スマホやテレビを見ていては

## 現代人が抱える脳の疲労・負担について

脳は休まずに疲労は解消されないまま。脳を休めるには質の高い睡眠に加えて、散歩や座禅など、頭を空っぽにする時間を作ることが大切です。



もう一つ脳疲労の原因になるのがストレスです。ストレスを溜めないための脳科学的な秘訣があります。それは世の中を、自分

### 食材は脳の健康に大きく関わっている

脳疲労を改善するためには、近年注目されている「脳腸相関」もヒントになります。脳腸相関とは、脳と腸が密接に影響を及ぼし合うことを示す言葉で、今とん研究が進んでいる分野。つまりしるべき成分を摂ると、脳疲労が起りにくくなるということが証明されています。

分では結果をコントロールできるもの、できないものに分けること。努力すれば何とかなることにはベストを尽くし、そうでないことは諦めましょう。この整理がうまくないとストレスが溜まりにくくなります。

あるのです。体や脳にいい食材も分かってきており、たとえば納豆やニンニク。不思議なことに多くの場合、元々私たちが好きなものなのです。脳腸相関ではまだまだ未解明なことが多いですが、ひよとすると人間の脳は自分が欲している食材をよく分かっている可能性が考えられます。「今日はお肉が食べた」、「ラーメンにニンニクをたっぷり入れた」、「そんな気分のおかげ。実はその食材を食べるよう、脳がシグナルを送っているのかもしれない」。最近、心が疲れ気味、やる気が出ない、そんな人は「一度、今自分は何を欲しているのだろう」と脳や体と対話しながら、食生活を見直すことをおすすめします。

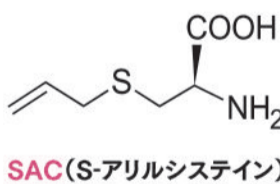
研究レポート

# 「SACニンニク」による脳疲労の軽減効果を確認

## 日常生活で感じる“疲れ”は脳の疲労

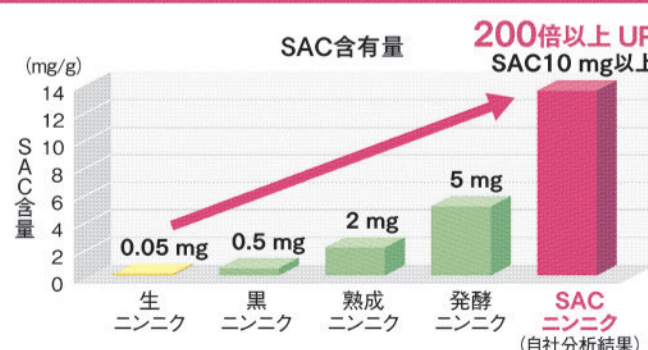
### 注目されるSACの機能

太古の昔より、疲労の改善やパワーの源として食されてきたニンニク。このニンニクの機能成分が明らかになりつつあり、その機能成分のひとつがSAC(S-アリルシステイン)であることが明らかにされています。SACには脳機能維持や抗疲労、抗炎症などの多くの機能が報告されています。



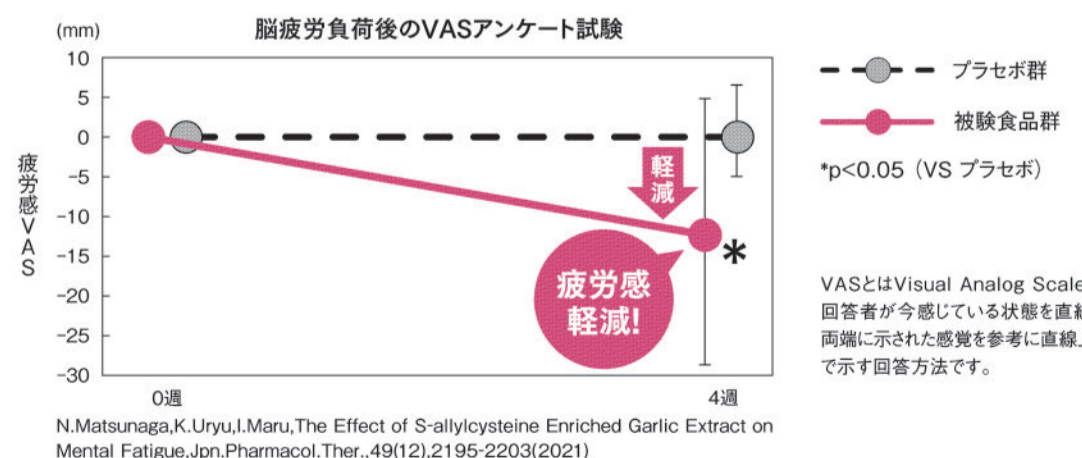
### 独自発酵技術によりSAC含量を200倍以上アップに成功

生ニンニクに微量しか含まれていないSACを、独自発酵技術「SACLATION®」により200倍以上の高含有化に成功しました。



### 「SACニンニク」摂取による疲労感の軽減効果

25歳~55歳の健康者22人を、SACニンニク200 mg/日(SACとして2 mg/日)摂取群またはプラセボ群に割り振り、無作為化二重盲検試験を行いました。摂取期間は4週間とし、被験者は各評価時に脳疲労の増加に繋がるパソコンでの課題処理作業を行った後に、疲労感に関するVASアンケートを実施しました。



SACニンニク摂取群は「疲労感」が有意に軽減。

備前化成株式会社 BIZEN CHEMICAL CO., LTD.



本社 〒709-0716 岡山県赤磐市徳富363 TEL 086-995-3311 FAX 086-995-3131  
東京支社 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-6-1 TEL 03-5643-1055 FAX 03-5643-1056  
U R L https://www.bizen-c.co.jp

