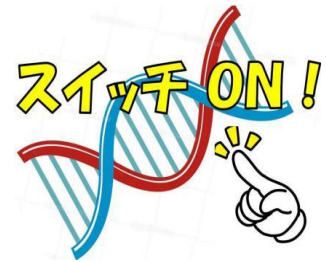


今からでも、遅くない! 「若返る」方法

加齢による「老化」は避けられない生理現象です。しかし最近の研究では、老化の進み方には個人差があり、そのスピードをコントロールできる可能性が示されています。私たちの体の設計図であるDNAは、生涯変わることはありません。ただし、年齢や生活習慣によって、DNAの「読み取られる部分」は変化します。体によい影響をもたらすDNAの領域が読み取られることを、私たちは「眠れる遺伝子スイッチオン」と呼んでいます。生活習慣や日々の行動によって眠れる遺伝子を呼び覚まし、老化スピードをコントロールする研究をご紹介します。



● 同じ1年でも、老化には最大6倍の差がある

カレンダー上の実年齢は、誕生日ごとに1つ増えますが、細胞の遺伝子から算出される「生物学的年齢」は、遺伝子の状態により加齢が進んだり若返ったりします。1,037名を20年間追跡した研究では、1年に0.4年しか老化していない人がいる一方、最も老化が速い人では年に2.44年も老化が進んでおり、老化スピードには、最大で約6倍もの開きがあることが分かりました。

● 細胞に「若返り」の信号を送る食事を

老化スピードを遅くするには、適度な運動とDNAを正しい状態に保つ食物（メチル化アダプトゲン：右の食材表参照⇒）をたくさん摂取することが大切です。これらはサプリメントより強く細胞の遺伝子に影響を与えます。実際、規則正しい生活で、若返り食材を積極的に摂取した方は、2か月で生物学的年齢が平均2歳若返りました。

● 「生きがい」は遺伝子レベルで人を若くする

「自分に役割がある」「生きがいがある」は、気持ちの問題だけではなくありません。1,572名の高齢者を対象とした調査では、人生に目的を感じている方は、そうでない方より生物学的年齢が約2歳若いことが分かりました。生きる目的は、遺伝子レベルにまで影響を与えます。「会いたい人がいるから歩く」「役割があるから朝決まった時間に起きる」——生きる目的があるからこそ、私たちは健康的な行動をとり、眠れる遺伝子が自ずとスイッチオンされていきます。私たちスイッチオンサービスは、おひとりおひとりの「生きがい」に寄り添い、眠れる遺伝子が自ずとスイッチオンされるような毎日を共に育てて参ります。

(参考文献)

老化スピードの個人差について：Belsky DW, et al. (2022) "DunedinPACE, a DNA methylation biomarker of the pace of aging." *eLife*, 11.

若返り食材と生物学的年齢について：Vilanova J, et al. (2025) "Dietary associations with reduced epigenetic age: a secondary data analysis of the methylation diet and lifestyle study." *Ageing*

生きがいと生物学的年齢について：Kim ESI (2023) "Reduced Epigenetic Age in Older Adults With High Sense of Purpose in Life." *The Journals of Gerontology: Series A* 78(7):1092-1099.

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者：調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

若返り食材	
濃い緑の葉物野菜 (ほうれん草、小松菜)	
アブラナ科の野菜 (ブロッコリー、キャベツ、大根)	
ベリー類 (イチゴ・ブルーベリー)	
スパイス&ハーブ (ローズマリー・にんにく・ウコン)	
緑茶・ウーロン茶	

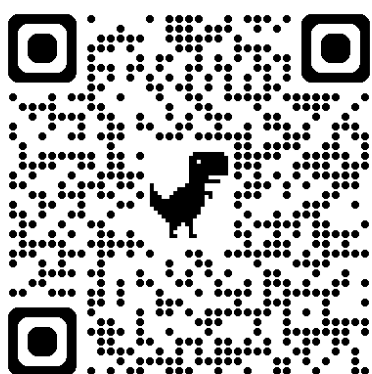


YouTube で、動画を観ながら、体操しませんか？

スイッチオン体操とは、老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。他にはない、オリジナルの体操です。

動画を観ながら、**座ったままで、いつでも・どこでも・何度でも体操をすることができます。**ぜひ、ご視聴ください！

▶ Youtube にて公開中



スマホで読み取り
ご視聴ください。



- ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？
当日 LIVE 配信、お気軽にご参加ください。QR コードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日： R8年 **5** 月 **29** 日 (金)

開催時間： **14** 時 開始 (約 45 分間)

場所： お手持ちの スマホ・タブレット 端末



こちらの QR コードから
当日、LIVE 配信を視聴できます