

“自分をたすける!” プラセンタパワーの秘密!!

いつのまにか季節も秋本番です!というかもうすぐそこに冬が来ているように思えます。例年だと紅葉、旅行、スポーツの季節ですが、まだまだコロナウイルスに対する警戒は必要ですね!世界を見ればコロナに加え戦争や自然災害、どこかの国からはミサイルも飛んできたりもします。こんな不安定な世の中だからこそ、自分の命、そして健康は自分自身で意識しなければなりません。そこで、今回は、自分自身の力を最大限に発揮させるのに役立つと言われている、プラセンタのパワーについてお話ししましょう!



福田 嗣幸先生
(株式会社 日本予防医学研究所 主任研究員)

◆プラセンタとは?

プラセンタは日本語では「胎盤」のことで、医薬品の世界ではこの英名が広く使われています。「胎盤」は、母体が赤ちゃんを育てる上で必要なもののほとんどを供給するために、妊娠中に臨時に作られる臓器です。お腹の赤ちゃんは、プラセンタを通してお母さんの血液から栄養や酸素を受け取ります。逆に老廃物もプラセンタを通してお母さんの血液中に排出します。まだ肺や肝臓、膀胱などの臓器が十分に機能していない赤ちゃんのために、各種臓器の代行もしてくれます。さらに細菌の侵入を防いだりお母さんの免疫を伝えたりしているのです。いずれにしろ1個の受精卵からわずか10カ月ほどで立派な赤ちゃんに成長するのは、このプラセンタの働きによるところが大きく、その役割を果たす期間は短いのですが、まさに万能臓器と言えるかもしれません。

◆プラセンタの働き

現代の科学ではまだプラセンタの謎は完全には解明されておらず、わからないことも多いのですが、とりあえず今、わかっていることは、まずプラセンタに含まれる栄養素の多さです。プラセンタには三大栄養素(たんぱく質、脂質、糖質)をはじめ、ミネラル、ビタミン、酵素、核酸など、さまざまな成分が多く含まれています。つまりプラセンタには私たちの体に必要な栄養素がぎっしり、詰め込まれているということなのです。もうひと

つ考えられるのは、プラセンタの持つ「成長因子(グロースファクター)」です。これは、人間が1個の受精卵からわずか10カ月ほどで立派な赤ちゃんに成長するように、人間や動物の体を成長させるための基礎がプラセンタにはあるということです。プラセンタの持つ成長因子は細胞を刺激して、分裂を促す働きがあると言われています。その結果新陳代謝が盛んになり、全身の細胞が活性化するというのです。

豊富な栄養素により細胞への栄養補給をする一方で、それ以上に細胞の分裂のスイッチを「オン」にする働きが大きいと考えられます。簡単に言うと、プラセンタは、単に栄養を補給するのではなく、細胞を「教育」してくれるのです。

例えるなら、「いい年をして働かない息子に、お金を与えてやることは簡単なことです。でも、それでは根本的には何の問題解決にもなりません。ところが、働かない息子をちゃんと教育して、きちんと働けるようにしてくれるカウンセラー、トレーナーのような人。」細胞にそんな役割をしてくれるのがプラセンタなのです。

◆プラセンタのパワーとは?

若い頃は、ちょっとした傷が自然に治ったり、風邪をひいても2、3日寝ていれば薬をのまなくても治ったように、人間には本来自然治癒力が備わっています。しかし老化や生活環境などによってその力は衰えていきます。

プラセンタが持っているのは、ウイルスを殺したり、解熱をしたりするような、いわゆる特効薬的な効果ではなく、体の不調を元の健康な状態に戻してあげる、つまり、人間が本来持っている自然治癒力をサポートしてくれる働きがあると言えます。つまり、自分を助けてくれるのがプラセンタなのです。いずれにしろ、美容はもちろんのこと、老化による体の衰えを感じたら、一度は試してみる価値はありますよね!

◆上手なプラセンタの選び方

胎盤と聞くと何だか生々しいです。グロテスクな感じがしますが、胎盤をそのまま使っているわけではありません。サプリメントなどと言うプラセンタは、胎盤から抽出されるエキスを使って作られたものを言います。血液やホルモンなどは含まれないので安全性も非常に高いものということが出来ます。しかし、ビタミンやミネラル、などの単一な栄養素ではないので、原料となる胎盤や抽出方法、製造方法によりその品質には大きな差があります。配合量が多いからいいというものではないということを理解しておくことが肝心です。

プラセンタのパワーを最大限に活かすためには品質の高いものを、適切な量摂る必要があります。上手にプラセンタを選ぶには、その安全性はもちろんのこと、プラセンタの原料や製造方法、また一緒に配合されている内容成分を確認しておくことが大切です。