

# アピゲニンは全身の老化だけでなくUV-Bによる皮膚老化をも抑制する

## 今日のテーマ

### 【老化する原因】

加齢に伴って減少/低下していくものがある

<減少/低下していくものの例>

- 壊れたものを修復する能力
- 体内成分を生合成する能力
- 減少しやすい体内成分(NAD、ポリアミン)
- 栄養素を吸収する能力

<減少傾向を示すもの>

- エネルギー消費量
- 筋肉量
- 脳内の神経細胞

加齢に伴って増加していくものがある

<増加していくものの例>

- 壊れて修復できなかったもの(遺伝子、タンパク質など)
- 壊れる原因: 活性酸素、紫外線、乾燥
- 余計な変化をしたもの(終末糖化産物(AGEs)、酸化物)
- 老化した細胞、老化した免疫細胞
- 慢性的な炎症

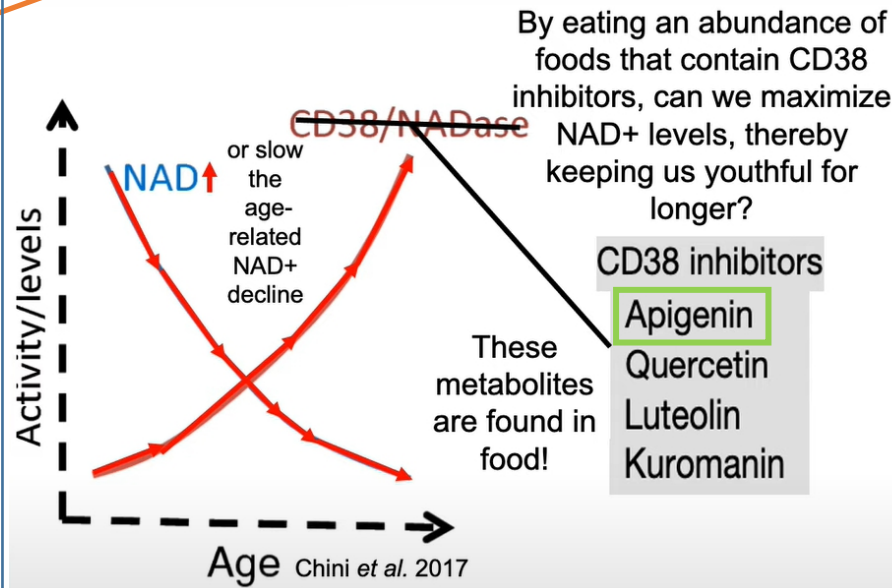
寿命プログラムの進行

### 【対策】

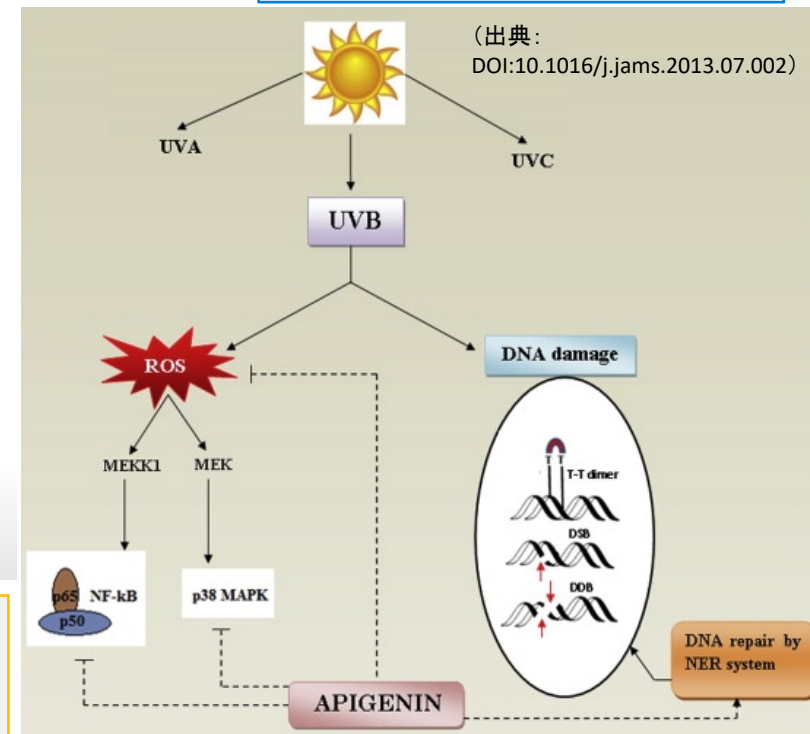
NMNではなくニコチンアミドを補給する

NAD分解を防ぐ効果のある成分を補給する

ポリアミンを補給する。腸内細菌に作ってもらう



### アピゲニンが、UV-Bによる皮膚老化を抑制する機序



アピゲニンは、NAD+を分解して減らしてしまうCD-38という酵素を阻害することによってNAD+の細胞内濃度を高め、それによって抗老化作用を示す。

Dietary sources	mg/100g – mg/100 mL
Celery seeds	78.65
Spinach	62.0
Parsley	45.04
Marjoram	4.40
Chamomile	3-5

アピゲニン  
高含有食材

Celery seeds



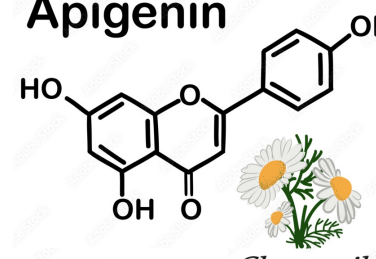
Spinach



Parsley



Apigenin



Chamomile

