

# 運動スポーツ分野初 早大・鈴木教授 免疫プロテインの作用と 新たな可能性を学会で発表



鈴木克彦・早稲田大学スポーツ科学  
学術院教授、スポーツ医学クリ  
ニック医師

9月20日に開催された「第74回日本体育学会大会（会場…つくば国際会議場）」で、  
運動・スポーツ分野では初となる免疫プロテインに関する研究成果が発表されました。  
研究グループを率いた鈴木克彦教授に、免疫プロテインの作用と可能性について伺いました。

— 先生は運動免疫学について長年研究  
されていますが、今回新たにアスリート  
に対する免疫プロテインの影響について  
研究発表されました。研究について詳し  
く教えてください。

我々の研究グループは運動・スポーツ  
分野の学会で初めて、免疫プロテインに  
関する発表を行いました。一般的に、適度  
な運動は免疫機能を高め、感染症や癌の  
予防に有効とされていますが、激しい運  
動やトレーニングはその機能を弱め、全  
身性の炎症反応が惹起されます。また、



「第74回日本体育学会大会」で発表する鈴木克彦・早稲田大学スポーツ科学学術院修士課程2年生

持久性運動時には筋損傷や腎障害などの  
臓器障害が引き起こされてしまいます。  
しかし、昨今の運動免疫学の研究成果に  
よれば、適切な栄養・休養に加え、適切なサ  
プリメントを使用することでこれらの反  
応は制御できる可能性があります。そこ  
で我々の研究グループは、男性陸上長距離  
選手を対象に、免疫プロテインを8週間離  
取してもらい、運動誘発性の臓器傷害や炎  
症反応に及ぼす影響を解析。その結果、運  
動誘発性の臓器傷害や炎症反応を軽減し  
た可能性が示されました。

— アスリート以外では、どのよ  
うな方に免疫プロテインを勧め  
られますか？

過去の多くの研究でも、過免疫  
化ミルクが関節リウマチなど炎  
症性疾患の痛みの改善や抗炎症  
に役立つことが判明していま  
す。また、免疫の働きを低下させ  
る最大の要素は年齢に関係なく  
ストレスです。ストレスに事欠  
かない現代社会では、「抗炎症」と  
いうキーワードで、免疫プロテイン  
はあらゆる層にお勧めできる  
と思います。

— 免疫力を高める物質はたく  
さんあります。その中で免疫プ  
ロテインの優位性は何でしょ  
うか？

例えば、免疫力を低下させる原  
因の一つに、活性酸素がありま

す。活性酸素は毒性が強い酸素として知  
られ、これを除去すべく、抗酸化食品の積  
極的な摂取が推奨されています。しかし、  
私たちの体は活性酸素の毒性を逆手にと  
り、活性酸素を細菌やウイルスなどを殺  
す武器としても利用しており、活性酸素  
の全てが悪いわけではありません。

一方、免疫プロテインは大規模な試験  
調査によって安全性や効果、様々な症状  
の改善が確認されています。飲用者の  
状態が悪化した事例もありません。免  
疫プロテインは、初乳に免疫抗体が含ま  
れているため、新生児が感染症に罹らな  
いという「母子免疫の原理」をヒントに  
開発された免疫抗体食品です。免疫プ  
ロテインを食生活に取り入れることで、  
生体防御力（免疫力）を長期にわたっ  
て維持することが期待できるのではな  
いでしょうか。

— 最後に免疫プロテインのスポーツ分  
野での可能性と今後の研究の展望につ  
いてお聞かせください。

スポーツ選手は過酷なトレーニング  
を行っているせいで免疫力が落ち、普通  
の人以上に胃腸障害や感染症に罹りが  
ちです。風邪も頻繁にひきます。そう  
したスポーツ選手に、免疫プロテインが  
寄与するものと期待しています。もっ  
とも「免疫力が弱い」こと自体は捉えに  
くいで、引き続き研究を重ね、炎症反  
応の「見える化」を課題としていきたい  
ですね。免疫プロテインの影響とその  
メカニズムをしっかり押さえていけれ  
ばと思っています。

# Experience

vol. 1

2019  
November

Text : Shunsuke Hashimoto (ORTHO co.)  
Yusuke Ogino (JELLYFISH)  
Photo : TONY TANIUCHI  
Design : Eiichi Endo (JELLYFISH)

## 運動+アイムプロテイン。 それが、82歳現役の秘訣

### 西澤 宏繁 氏

Hiroshige Nishizawa

1937年生まれ。1961年京都大学経済学部  
を卒業後、日本興業銀行（現・みずほ銀行）入  
行。取締役（1989年）、常務取締役（1992  
年）を経て1997年、東京都民銀行代表取締役  
頭取に就任。2004年に代表取締役会長。  
2009年に企業再生支援機構代表取締役社長  
に就任。JALの再生にかかわる。2015年より  
ダイオースの社外取締役を務める。

撮影協力 / ゴールデンスパ・ニューオータニ

## 免疫プロテイン Q&A

第1回

免疫プロテインに関する  
素朴な疑問や質問に  
お答えします。



免疫プロテインは毎日飲んだ方が良いですか？

腸内環境の安定のために、毎日飲むことをお勧めします。



免疫プロテインに含まれるIgG（26種類の抗体）には、  
腸の中の悪玉菌を包み込んで弱体化し、便とともに  
体外へ排出することで、腸内環境を整える効果があり  
ます。しかし、これらの抗体が体内で性能を保つことが  
できるのは僅か1日～2日程度。腸内環境にいる細胞  
の更新速度は非常に早く、常に生まれ変わっており、  
腸内環境は不安定な状態にあります。この問題を解決  
するのが、免疫プロテイン。免疫プロテインを毎日飲む  
ことで腸内環境が改善され、安定した状態に保つことが  
できるのです。

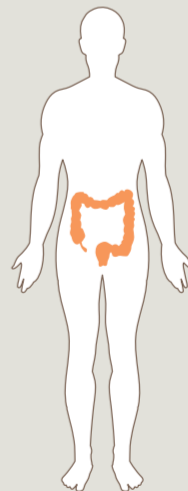
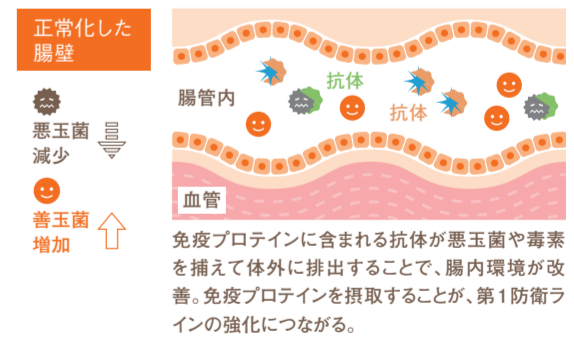


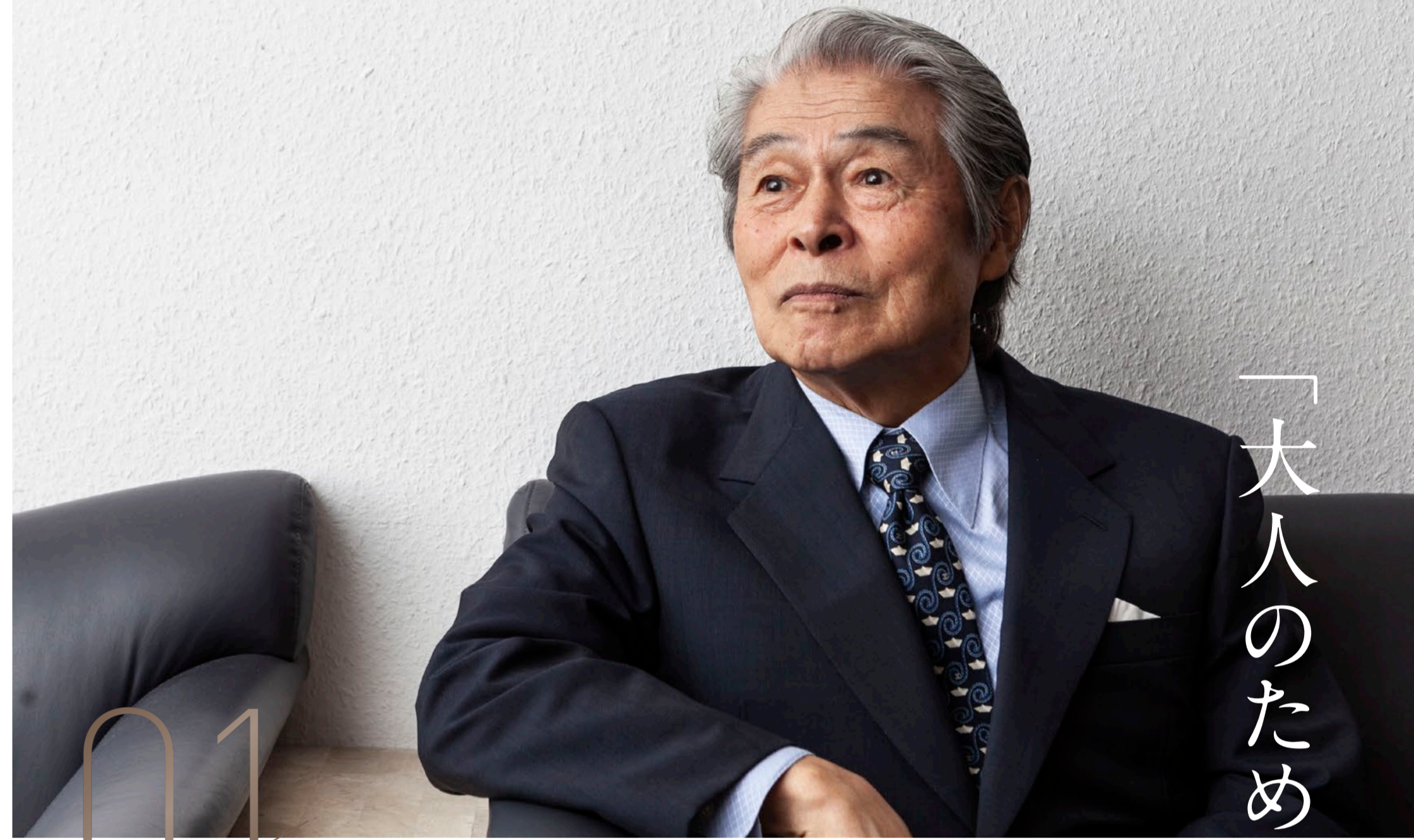
図 免疫プロテインの働き



40th Anniversary  
これまでも、これからも、  
まっすぐ正しく。  
私たちオルトはおかげさまで  
創業40周年を迎えました。  
健康食品開発のエキスパートとして、  
いのちの科学をやさしく人に  
届け続けていきます。

いのちの科学をやさしく人に  
私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。  
発行元：オルト株式会社 住所：東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL：https://www.ortho-corp.jp お問い合わせ 電話：0120-444-110 メール：info@orthobios.com 発行日：2019年11月25日





# 「大人のための母乳」という

## 開発哲学に共感した

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。記念すべき第1回目のゲストには、敏腕経営者として東京都民銀行やJALなどの企業再生に辣腕を振るってきた西澤宏繁氏が登場。82歳を超えた今もなお現役として活躍されている西澤氏に、アイムプロテインの魅力や実践している健康法について伺いました。

im Protein  
Member's Voice

### 西澤 宏繁 氏 Hiroshige Nishizawa



★2 JAL再生  
2010年1月19日、日本航空は東京地裁に会社更生法の適用を申請した。西澤氏が社長を務めた「企業再生支援機構」が破綻前の赤字から再生に尽力。2年連続で過去最高益を更新した。



★1 東京都民銀行  
東京都港区に本店を置き、東京TYフィナンシャルグループ（現:東京きらぼしフィナンシャルグループ）傘下であった地方銀行。西澤氏は同銀行の頭取や会長を務めた。



★3 ゴールデンスパ・ニューオータニ  
東京都千代田区紀尾井町のガーデンタワー内にある1974年開業の名門会員制スポーツクラブ。ジム、プール、サウナなど様々なサービスを利用できる。各界のエグゼクティブに支持されている。



オルトの青山会長と西澤氏の交流は、およそ17年前に発足した「東京の頑張る経営者の会」から始まった。ベンチャー企業の創業経営者たちが、当時都民銀行の頭取でベンチャー企業を応援していた西澤氏を中心に集まるようになった。

秘訣は？実践されている健康法などがあれば、ぜひ詳しく教えてください。

運動をすること、そしてアイムプロテインを飲むこと。この2つが私の健康の秘訣ですね。運動は日課になっていて、会合などがある日は少しの空き時間も逃さずここに（編集部注：ゴルフデンスパ・ニューオータニ）に来て体を動かしています。

## アイムプロテインに 支えられて 健康を維持できている



目の当たりにしたことで、生物のメカニズムは本當にうまくできているのだと感動しました。この母乳の力を大人である我々も健康のために利用できるのなら、使わない手はないと思えますね。

西澤さんは見るからに健康そうですね。背筋がピンと伸びていますし、声もハリがあつて生氣に満ちています。もともと

と健康への意識が高かったのですか？

実は私は、学生時代に肺結核を患ったのです。今から60年近く前の話になりますが、当時は抗生物質などもなく、とても苦しい思いをしました。元氣に勉強や遊びに励む同級生と自分を比較して、健康の大切さを痛感したわけです。この経験がトラウマになり、健康により良いもの

は免疫力を高めることが重要だと感じていたので、母乳の原理を活用して免疫を強化するといふアイムプロテインの開発哲学に共感しました。母乳の力って、本當に偉大だと思います。私には孫がいるのですが、母乳で育ったせいか風邪ひとつ引かないで元氣に育ってくれました。母乳には免疫力を高める効果があると薄々は感じて、いましたが、孫の姿を通じてその力を改めて

意識して取り入れるようになりました。また、日本興業銀行（現みずほ銀行）時代に体調を崩したこともきっかけのひとつですね。辛い事なきを得ましたが、健康のありがたみが身に沁みました。それ以来、あらゆる健康情報を集める中で、運動や免疫の重要性に着目するようになったのです。

ズバリ、西澤さんの健康の

西澤さんは免疫プロテイン入りのミルク（編集部注：アイムプロテイン）の元になった商品として20年来飲まれているそうですね。何か愛飲されるようになったきっかけがあったのですか？

私が免疫プロテイン入りのミルクと出会ったのは、今から約20年前、東京都民銀行の再建に取り組んでいた時ですね。私は当時、公的資金には頼らずに経営を自主再建する方法を模索していたのですが、この問題はマスコミも大きく取り上げていたので、非常に大きなストレスとプレッシャーに日々悩まされていました。

そういう時は、お酒でストレスを発散させる人が多いのかも知れませんが、私は運動で発散するタイプ。汗を流して元氣を回復し、気分も新たに仕事に臨む。でないと体力も氣力も持ちません。免疫プロテイン入りのミルクの存在を知ったのは、この頃ですね。ある会合でオルトの青山会長と知り合い、お互いに筋肉マニアであることから意氣投合して教えてもらったのですが、すぐに氣に入って飲み始めるようになりました。

現在はその商品を更に進化させたアイムプロテインを愛飲されているとのことですが、西澤さんが感じているアイムプロテインの魅力を教えてください。