

vol. 24  
2022  
December

アイムプロテインで  
「健康の土台」をつくり、  
夫婦で人生を楽しみたい。



プラスアルファ代表 / アクティブ・ブレイン認定講師

佐藤 直美 さん  
Naomi Sato

上場企業の役員秘書、割烹料理店の経営等を経て、記憶法の講師の道へ。現在は画期的な脳のトレーニング法を使って記憶力を高める「アクティブ・ブレイン協会」で認定講師として活動。記憶法を活用してワインエキスパートやチーズプロフェッショナルなどの資格も取得。

## 生体防御 コラム 第2回

生体防御の仕組みを分かりやすく解説します。

### 予防医学と日和見感染症について

前回のコラムでは、現在多くの人々の注目を集める免疫（生体防御）の仕組みについて解説しました。今回のコラムでは、免疫（生体防御）の観点から「予防医学」と「日和見感染症」について分かりやすく解説していきます。

#### ■ 予防医学の三段階

「予防医学」とは、病気になったら治すという「治療医学」に対して、病気にならないように予防するという意味合いで生まれた言葉です。最初は「予防」と言っても、病気の悪化や再発を防ぐためのリハビリテーションや、治癒後の日常・社会復帰を目指すことに重点が置かれていました。それが次第に早期発見・早期治療に重点がシフトし、現在では「病気を予防する」よりも広い意味で、疾病予防、障害予防、寿命の延長、身体的・精神的健康の増進を目的となりました。「病気を未然に防ぐ」だけではなく、「病気の進展を遅らせる」「再発を防止する」ことも予防医学です。この考え方に基づいた一次予防、二次予防、三次予防の分類が右の図です。

#### ■ セルフケアとしての免疫力強化

現在では、予防医学は「セルフケア」や「セルフメディケーション」という考えへと繋がり、病気になってしまう前に自分の身は自分で守る、そのために免疫力をつけようという考え方が主流になりつつあります。

#### 予防医学の分類



免疫力をアップさせることは、一次予防の「健康増進」に該当します。



#### ■ 日和見感染症とは

日和見感染症とは、健康な身体の状態ならば病気を起こさないような病原体（これを弱毒微生物、被病原微生物、平素無害菌などと言います）が、感染に対する防御能力、つまり免疫力が何らかの原因によって低下したときに引き起こす感染症のことです。例えば、腸内には善玉菌と悪玉菌が常在していますが、善玉菌が減り、免疫力が下がった隙をついて悪玉菌が病原菌として体内に広がっていきます。日和見感染症は、免疫力が正常である患者に生じる感染症とは異なり、治りにくく、しばしば重症化して命に関わる場合もあります。右の図が、よくある日和見感染症の一覧です。

#### ■ 日和見感染症が起きる要因

日和見感染症を引き起こす要因、つまり免疫力が低下する要因としては、広い範囲の火傷や外傷、ガン・白血病・悪性リンパ腫など悪性腫瘍、膠原病、AIDSなどの疾患、副腎皮質ステロイドやその他の免疫抑制剤の使用、抗菌剤の長期運用、放射線治療などの医療行為が挙げられます。加齢による体力・免疫力の低下も重要な要因です。

#### 日和見感染症の種類

細菌性日和見感染症	・ MRSA (メチシリン耐性黄色ブドウ球菌) 感染症 ・ 非結核性抗酸菌症 ・ レジオネラ肺炎 ・ 緑膿菌感染症 ・ セラチア感染症
真菌性日和見感染症	・ カンジダ症 ・ クリプトコッカス感染症 ・ 接合菌症 ・ ニューモシスチス肺炎 (カリニ肺炎)
ウイルス性日和見感染症	・ ヘルペス ・ 進行性多巣性白質脳症 ・ サイトメガロウイルス感染症
原虫性日和見感染症	・ トキソプラズマ症 ・ クリプトスポリジウム症

日本人の三大死因はガン・心疾患・脳血管疾患ですが、実際にはこれらの疾患によって体力・免疫力が低下したところでは日和見感染症が引き起こされ、死に至るケースが非常に多いです。



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。





24  
im Protein  
Member's Voice

# 佐藤 直美さん

Naomi Sato

## 「健康寿命」を伸ばす 手段のひとつとして、 これからも夫婦で アイムプロテインを飲み続けたい

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。今回のゲストは、「アクティブブレイン協会」で講師を務める佐藤直美さん。ご夫妻でアイムプロテインを愛飲されているという佐藤さんに、実践されている健康法や健康に関する考え方、ご夫婦でアイムプロテインを飲むことの魅力などを伺いました。

——本日もトレーニングの合間に取材をさせて頂いておりますが、佐藤さんがトレーニングをされているのは健康管理の一貫なのでしょうが？

健康管理とダイエットが目的ですね。50代に差し掛かって自分の体力の衰えを感じたり、身体の緩みが気になるようになったことをきっかけにトレーニングを始めました。5年くらい前からトレーニングをするようになって、今は週に4〜5回ほど、軽い筋トレとストレッチを中心に身体を動かしています。30代〜40代は働き盛りであり健康への関心は高かったのですが、体力

の衰えを感じてジムへ通うようになると健康への意識も高まりました。以前に携わっていた割烹料理店の仕事は、毎日立ち仕事で階段を登り降りしていたので運動することの必要性もあまり感じていませんでしたが、今では少し時間に余裕が持てるようになったこともあり、今後も健康でいるためにどうすれば良いのかを真剣に考えるようになりました。

——アイムプロテインを飲まれるようになったのも、健康のためでしょうか？  
佐藤さんがアイムプロテインを飲み始めたきっかけや、アイムプロテインに

← 対する第一印象を教えてください。

主人が以前からアイムプロテインを愛飲して、「健康のために飲んでみたら？」と勧められたことが飲み始めたきっかけです。

私は元々、トレーニングをした後にプロテインを飲む習慣がありましたので、プロテインを飲むこと自体には抵抗はなかったのですが、「プロテイン＝飲みにくいもの、美味しくもないもの」というイメージがあって、飲みやすいプロテインを求めてジムのプロテインバーで何種類もプロテインを試飲していました。アイムプロテインに関しては、「個別包装されているから持ち運びに便利で使いやすいかな」と思う一方で、一袋あたり約1500円という価格を聞いて率直に高いと思いましたし、価格に見合う効果があるのか最初は半信半疑でした。

——実際にアイムプロテインを飲んで

みて、どのような感想を持たれましたか？

最初に気に入ったのは、味と飲みやすさですね。素材に天然甘味料を使用しているだけあって、優しい甘みで、癖がない。「なんて飲みやすいプロテインなんだろう」と好印象を持ちました。アイムプロテインと出会う以前に飲んでいた市販のプロテインも、甘く味付けされていたので飲みやすさはあったのですが、素材に人工甘味料が使われていることが腎臓に負担が掛かって良くないのでは、と気になっておりました。その点アイムプロテインは素材が天然甘味料なので、身体への負担を気にせずに安心して飲めるのが魅力だと思います。

もうひとつ大きな魅力だと思っなのは「無理なく、簡単に飲み続けられるプロテインである」ということ。健康管理において「無理なく続けられる」というのはとても重要だと思うんですね。ダイエットにしてもトレーニングにしても、

あまりストイックにやり過ぎるとどこかで無理が出て、結果的に長続きしなくなってしまうので。私はダイエットもトレーニングも、自分が心地よくできる範囲でやるように心がけているんです。その点、飲むだけで良いアイムプロテインは、とても手軽にできる健康管理法のひとつだと思います。今では1日1回は必ず飲むようにしていますし、私にとって欠かせない健康管理の手段になっていますね。ちなみに飲むタイミングとしては、トレーニングをした日はトレーニング後30分以内に飲むようにしていますし、トレーニングをしない日には朝食代わりに飲むようにしています。

——アイムプロテインを飲み始めて1年以上経つと伺いましたが、体感の方はいかがでしょうか？

最初に体感があったのは、お通じですね。アイムプロテインを飲み始めて2週間くらい経った頃から、お腹の調子が良くなりました。「便は健康のパロメーター」と言われるように、朝からスッキリできるというのは健康な証。「たった2週間で体感があるんだ」と驚きました。その次に体感があったのは、花粉に困っていません。私は一年を通じて花粉に悩まされていまして、乾燥で肌が荒れたり、コンタクトができないほど目がゴロついたり、酷い状態だったのですが、半年くらい経った頃から肌荒れが改善され、目の痒みもほとんど気にならなくなりました。また、アイムプロテインを飲むことで身体が守られているような気がします。

女性として嬉しかったのは、化粧ノリが良くなったことですね。お通じが良くなり肌荒れしなくなったことで、メイクのノリが格段に良くなりました。

——先ほどご主人に勧められてご夫

婦でアイムプロテインを飲んでいて伺いましたが、そのことの意味や魅力はどんな所にあると思われますか？

夫婦でアイムプロテインを飲むことは人生を思い切り楽しむために必要な「健康の土台づくり」になるのではないかと思います。人生100年時代と言われるように、私も、会報誌の読者の方も、これから先の人生はまだ長いのです。しかし、年齢を重ねると、健康を保つことはどうしても簡単なことではなくなっています。先の長い人生を元気に楽しむために必要な「健康寿命」を伸ばすための手助けのひとつに、アイムプロテインがあるのではないのでしょうか。自分が健康でいるだけでなく、大切なパートナーにもいつまでも健康で元気な状態でいて欲しいというのは誰しもが持っている願いだと思います。その願いを叶えるために、ぜひご夫婦やご家族でアイムプロテインを飲むことをお勧めしたいと思います。

私もこれからの人生、やりたいことがまだまだたくさんあります。主人は車が好きでドライブが趣味なので、二人でドライブをしながら美味しいものを食べに行ったり、私の趣味のワインやチーズを楽しんだり、コロナ禍で行けなかった海外旅行などにも行きたい。美味しい食事やお酒を楽しむ当たり前の日常を、これからも大切にしていきたいと思っています。そういった夫婦二人でやりたいことを楽しむためにも、これからも二人で足並みを揃えてアイムプロテインを飲み続けて、健康でいる時間を共有していきたいですね。

——ありがとうございました。それでは、最後に会報誌を読んでいる読者の方へメッセージをお願いします。

主人に勧められるまま半信半疑で飲



いくつになっても  
仕事も遊びも楽しめる  
健康な状態でいて、  
笑顔で人生を過ごしていきたい



み始めたアイムプロテインでしたが、飲み続けていくうちに身体に変化が表れて、自分の免疫力が高まっていることが自分自身で感じられるようになりました。いま、免疫力に対して大きな注目が集まっていますが、会報誌の読者の方に、健康維持の手段のひとつとしてアイ

ムプロテインを飲み続けることで、ご自身の身体を守って頂ければと思います。私自身も、これからはアイムプロテインを飲み続けて、いくつになっても仕事も遊びも楽しめる健康な状態でいて、年齢を重ねても笑顔で人生を過ごしていきたいです。



脳の躍動  
それは人生の感動  
**ABA**  
一般社団法人  
アクティブブレイン協会  
ACTIVE BRAIN ASSOCIATION  
★アクティブブレイン協会  
記憶力を飛躍的に高める「記憶法」と「脳の使い方」を教える画期的なプログラムを提供する協会。佐藤さんは認定講師として協会に所属。  
<https://www.activebrain.or.jp/>