

<メディア勉強会開催レポート>

## 医師本人が実践！ インナービューティーメソッド・レッスン

今注目の MCT・アマニ油をテーマにした美容と健康にまつわるメソッドを解説



この度、油脂の健康価値や日常生活での取り入れ方を発信しているヘルシーオイル・プラス・コンソーシアムは、「MCT オイル」と「アマニ油」の二つの油の魅力を紹介する機会として、2025年3月24日(月)に「医師本人が実践！ インナービューティーメソッド・レッスン」と題したイベントを開催いたしました。

当日は「消化器内科医・美腸／美肌評論家 工藤あき先生」と「山本メディカルセンター院長 齋藤真理子先生」の健康・美容分野で活躍される二人の医師にご登壇いただきました。

### 講演のポイント

#### 【アマニ油：工藤先生】

- ✓ からだの“中の状態”と“見た目”は密接に関係しているからこそ、からだの内側から変えていく「インナーケア」が必要
- ✓ 美肌の本質は、からだのめぐりを整えることにあり！ からだのめぐりを整えるには「オメガ3」が重要食材
- ✓ 最新研究で、「オメガ3」は肌の炎症・老化を防ぐことがわかっている
- ✓ 「オメガ3」の継続摂取には、アマニ油・えごま油 がおすすめ
- ✓

#### 【MCT オイル：齋藤先生】

- ✓ からだのパフォーマンス「カラパ」の最大化を意識
- ✓ 「ミトコンドリアの活性化」と「コルチゾールの無駄遣い防止」がポイント
- ✓ 食事では、MCT オイルを料理にかけてとる＋タンパク質を積極的に食べる
- ✓ 仕事中は、からだのめぐりを促す軽い運動を適宜行う
- ✓ 就寝前は、入浴で交感神経を OFF に、寝る前にアミノ酸をとり、良質な睡眠時間を確保する

# 美肌は内側からつくる時代！ “炎症×老化”を防ぐオメガ3・アマニ油



## <登壇者> 工藤 あき先生

消化器内科医・美腸/美肌評論家・日本内科学会認定医  
日本消化器病学会専門医・日本消化器内視鏡学会専門医

一般内科医として地域医療に携わりながら、腸活×菌活を活かしたダイエット・美肌・エイジングケア治療にも力を注いでいる。植物と美の関係をひもとく、日本でのインナーボタニカル研究の第一人者としても注目されている。その美肌から「むき卵肌ドクター」の愛称で親しまれ、メディア出演多数。美容や食生活に関する書籍も数多く執筆している。2児の母。

## ◆からだの中の状態と見た目は密接に関係

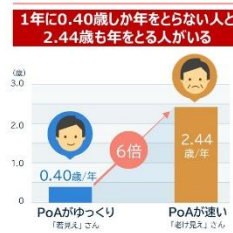
新生活に入り、忙しくなった方もいるのでは。私たちのからだは当然食べものからつくられています。食生活の乱れは体内のトラブルを生み、やがて肌のトラブルへとつながってしまいます。からだの内側をきれいにトラブルなくいい状態に保つこと、つまりインナービューティーは美肌づくりの基礎と言えます。

## ◆【新事実】老化が6倍速で進む人がある！

「老化スピードは人により大きく変わる」ということは、世界でも研究されています。人間は誰でも、暦の上では同じく365日で1歳年をとります。しかし、生物学的な身体の年齢は365日で1歳とは限りません。ニュージーランドのダニーデンで行われた「ダニーデン研究」によると、人によって老化のスピードは異なり、中には老化が6倍速で進む人があるということが明らかになりました。1972年から73年に生まれた約1,000人を26歳から45歳までの20年間追跡した研究で、この研究では、老化のペースには個人差があり、生物学的に老化が遅い人は1年間に0.4年分しか歳をとらず、早い人は2.44年分も老化が進むことが分かりました。世の中には、同じ年齢なのに「若く見える人」と「老けて見える人」がいますが、実際に、生物学的な老化のスピードには大きな個人差があるということがこの研究によって裏付けられました。また、その老化のペースを左右する、大きな要因の一つに食事があります。

### 肌の老化の原因とは？

#### 【新事実】老化が6倍速で進む人がある！



※原稿文：Nat Aging. 2021 March; 1(3): 295-308. 本誌発行作成

- ニュージーランド・ダニーデン地方で生まれた同年代1,037人の健康追跡調査。
- 1年間に老化（生物学的年齢）が0.40歳しか進まない人と、2.44歳も進む人がある。
- 老化（生物学的年齢）の進行が速い人ほど、見た目も「老け見え」だった。

## ◆老化を防ぐ三つのポイント

老けない人(老化のペースがゆるやかな人)は、どういった食生活をしているのか、その整理をするにあたって、重要なのが「糖化」「酸化」「炎症」の三つです。一つ目の「糖化」はからだのコゲ、世の中には糖質を豊富に含む食べ物にあふれていますが、必要以上に摂りすぎると糖質がたんぱく質と結合し、老化物質(AGEs)をつくりだします。体内でつくられたAGEsは肌のシミやくすみの原因となります。二つ目の「酸化」はからだのサビ。私たちのカラダの中には、酸化しないように働き、抗酸化するチカラが備わっていますが、加齢に伴って抗酸化するチカラが低下してしまいます。その結果、日々の呼吸や、紫外線、ストレスなどによって、活性酸素が体内にたまりやすくなってしまいます。酸化も糖化と同様に、肌のシミ、くすみなどの原因になります。三つ目の「炎症」はからだの火事。からだに備わった免疫機能による防御反応です。この三つはすべて防ぎたいポイントですが、私が日々意識しているのは三つ目の「炎症」です。炎症が起きるとそれが連鎖して糖化や酸化を加速する負のループに陥りやすく、老化を進めてしまう根本原因といっても過言ではありません。

### 老けない人は何を食べているのか？

#### 食事で老化を防ぐ3つのポイント



## ◆炎症を起こさない食事にはオメガ3。オメガ3はめぐりを整える

炎症を起こさない食事には、普段の生活で、「オメガ3系脂肪酸(以下、オメガ3)」をとることをおすすめしています。オメガ3には強い抗炎症作用があり、体内の慢性炎症を抑えることで、健康維持や生活習慣病の予防に役立つとされています。若見え・美肌を目指すことの本質は炎症を抑えて、めぐりを整えること。めぐりには血流、腸内環境、細胞の新陳代謝などが関わっていますが、そのすべてにおいて、オメガ3がポジティブに働くとされています。オメガ3はまさに美肌のもとなのです。

## ◆オメガ3の美肌を支える働きを解説 オメガ3は美肌のための“めぐりの潤滑油”

私たちの細胞をかたちづくる細胞膜は脂質、つまりは油からできています。細胞膜は細胞を包むだけの役割ではなく、栄養や水分を細胞の中に取り込んだり、老廃物や有害物質を排出したり、細胞の中と外をつなぐ重要な役割を担っています。細胞膜は、食生活によって、硬くなったり、柔らかくなったりします。細胞膜が硬くなると、栄養や老廃物の出入りがうまくできなくなり、細胞内の栄養不足や老廃物の蓄積を招いてしまいます。その結果、細胞は本来の働きができなくなり、からだに不調が現れます。肌の細胞ひとつひとつまで、栄養を届け、老廃物をしっかりと排出するためには、細胞膜に柔軟性があることが大切です。そこで役立つのがオメガ3です。実はオメガ3は細胞膜を柔らかくすることができます。オメガ3はそれ自体が折れ曲がった構造をしており、細胞膜の中で適度な隙間を生み出してくれます。その隙間があることで、細胞膜は適度に柔らかくなり、栄養や老廃物の出入りがスムーズになります。

また、細胞膜の柔軟性を高める作用は、血管・血液の中でも起きています。血液中の赤血球も細胞です。赤血球は主に酸素を運搬する働きがありますが、そのサイズは、直径約8マイクロメートル(μm)の円盤状です。一方で、全身の血管の99%を占めていると言われる毛細血管の平均径は6μm程度です。つまり、赤血球の細胞膜が硬いと、毛細血管をスムーズに通ることができません。毛細血管を通るためには細胞膜の柔軟性が必要なのです。毛細血管を通れない、硬い細胞膜の場合、血液中の酸素が、末端の細胞までいきわたらず、細胞が酸欠になってしまいます。細胞が元気を失くと、当然肌にも不調が出てしまい、ハリやツヤなども失われてしまいます。オメガ3はまさに美肌の下支えをしてくれるめぐりの潤滑油として働いてくれます。実際にオメガ3には肌の改善効果を示す研究も存在します。敏感肌・乾燥肌の女性に12週間にわたってオメガ3を豊富に含むアマニ油を摂取し続けてもらった結果、肌の状態が改善したという報告がされています。今年の冬は乾燥がひどく、夏も気が抜けません。室内のエアコン、室外の紫外線など夏だからこそその乾燥要因はさまざま。保湿がおろそかになりがちな季節ですが、内からも外からも保湿が大切です。

からだのめぐりを整えるには？

からだのめぐりを整えるには、「オメガ3」が不可欠



オメガ3の美肌を支える働き | まとめ

✓ 細胞内外の水分や栄養、老廃物の出入りをスムーズに

✓ 赤血球が柔らかくなることで、からだの隅々まで、血流をいきわたらせる

**オメガ3は美肌の下支えをする  
「めぐりの潤滑油」**

## ◆肌の炎症×老化を防ぐ「オメガ3」の最新研究

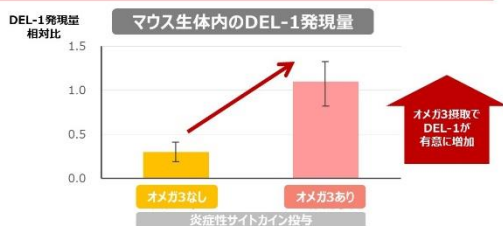
肌の炎症×老化を防ぐ最新のトピックスとして注目をされているのが、美肌成分 DEL-1\*です。体内で炎症が続いてしまうと、ダメージを受け続け、ターンオーバーが遅れてしまいます。炎症を引き起こすスイッチがある一方で、炎症を消すスイッチがあります。それが DEL-1 です。DEL-1 は体内でつくられ、炎症を抑える「抗炎症たんぱく質」のことです。肌の細胞間の炎症を鎮め、肌の修復力を保つ、いわば消炎剤のような役割を果たします。この DEL-1 は、近年の研究では加齢に伴い、減少が加速してしまうことがわかっています。例えば、昔はすぐ治った傷が治りにくくなる、ニキビ跡が残ってしまうなど、この減少が関係しているかもしれません。DEL-1 の減少は、炎症の悪循環を生んでしまうため、老化を防ぐためには何とかしたいポイントです。ここで役立つのがオメガ3です。実はオメガ3の継続した摂取によって、DEL-1を増やすことがわかってきています。さらにもう一つのトピ

ックスで、オメガ3が肌の潤いを保ち、紫外線ダメージを軽減する効果がある可能性がわかってきました。マウスによる試験ですが、オメガ3が不足している群は肌のバリア機能が乱れ、肌の構造が乱れる結果となった一方で、オメガ3を適度に摂取した群は、肌の水分量が保たれ、肌構造の乱れも少ない結果となりました。

\*Developmental Endothelial Locus-1の略称。血管新生を制御する重要なタンパク質であり、主に血管内皮細胞で発現しています。このタンパク質は、炎症を抑制し、組織の恒常性を維持する役割を果たしています。

肌の炎症×老化を防ぐ「オメガ3」の最新研究 | DEL-1

オメガ3を摂取することで、DEL-1が有意に増加

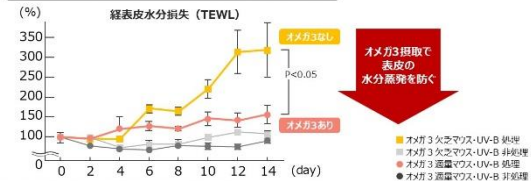


参考文献: Maekawa T, Nature Communications, Antagonistic effects of IL-17 and D resolvins on endothelial Del-1 expression through a CX3C-38/CEBPβ pathway

肌の炎症×老化を防ぐ「オメガ3」の最新研究 | 紫外線ダメージ軽減

オメガ3には、肌のうるおいを保ち紫外線ダメージを軽減する効果も期待されている

UV-B照射に伴うマウス各層水分量の変化



参考文献: Omega-3 fatty acids mitigate skin damage caused by ultraviolet B radiation. (Haraie A, Endo T, Endo S, Hara H, Moriyasu T, Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 112(2024):102641, 2024. doi: 10.1016/j.plefa.2024.102641)

### ◆おすすめのオメガ3のとり入れ方はアマニ油。習慣化するならぜひみそ汁と一緒に

オメガ3の1日の摂取量の目安は、食事摂取基準によると約2g。実はこの量をお魚で取ろうとすると、アジで3匹分。お魚を毎日食べ続けることは難しいと思いますが、継続のための強い味方となるのがアマニ油・えごま油などの植物油です。サラダ油やごま油、オリーブオイルなど一般的な植物油にはオメガ3は微量しか入っていません。アマニ油・えごま油は含まれる脂肪酸の50%以上がオメガ3で、1日小さじ1杯で、推奨目安量\*に届きます。オメガ3自体は酸化しやすく、加熱調理には向かないため、できた料理に、そのままかけてすぐ食べるのがおすすめです。私のおすすめはみそ汁と一緒に食べること。みそは腸内で1人2役のスーパー発酵食品。善玉菌が含まれているだけでなく、善玉菌のエサになるオリゴ糖も一緒に摂取ができます。健康・美容のために、1日1杯のおみそ汁、アマニ油を習慣化してみませんか。油と一緒に摂ることで吸収率の上がる栄養素も多くあるので、相乗効果が見込めます。今回例として紹介するトマトと小松菜のおみそ汁。トマトの抗酸化成分でおなじみのリコピンも脂溶性の栄養素です。小松菜に含まれるβ-カロテンも同様に脂溶性です。食材の栄養素を体内にしっかりと吸収するときに、油と一緒に摂ることは重要な意味を持ちます。

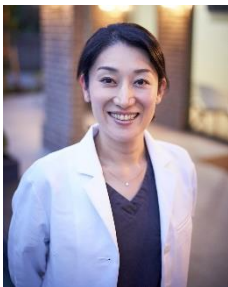
\*厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」にて、オメガ3系脂肪酸の摂取目安量は1.7～2.3g。一般的にはアマニ油小さじ1杯で、2.5gの摂取が可能。

オメガ3のとり入れ方

アマニ油やえごま油なら、毎日小さじ1杯でアジ約3匹分のオメガ3を習慣化



# ミトコンドリアと〇〇をコントロール！？ カラダのパフォーマンスを上げる鍵は MCT オイル



<登壇者>

山本メディカルセンター 齋藤 真理子先生

医師・日本形成外科学会専門医・医学博士・分子栄養学認定医

昭和大学医学部大学院卒業。2010年に山本メディカルセンターに入職。皮膚科・形成外科を立ち上げる。2016年4月山本メディカルセンター2代目院長に就任。

## ◆ からだ内部のパフォーマンスの最大化に目を向けるべき

先ほどの工藤先生での講演でもありましたが、からだの中の状態によって、健康も美容も左右されます。からだの中から、若々しさを手に入れるためには、からだが本来持っている機能を最大限生かすことが必要です。

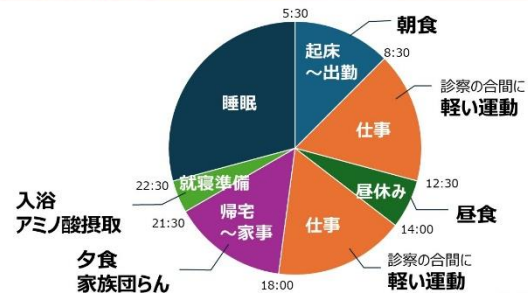
## ◆ ミトコンドリアとコルチゾールをコントロール。コルチゾールの無駄遣いを防ぎたい

その最大化のために、知っておいてほしいのが、ミトコンドリアとコルチゾールです。ミトコンドリアは人間の活動に必要なエネルギーを生み出す発電所。ミトコンドリアが元気であることは、パフォーマンスに直結し、若々しさを生み出します。もう一方のコルチゾールは、健康や美容に関わる様々な機能をもつホルモンで、副腎皮質で産生されます。コルチゾールの代表的な機能として、三大栄養素、炭水化物(糖質)・脂質・たんぱく質、の代謝促進。疲労回復。抗炎症作用などがあげられます。コルチゾールは一日の基本的な産生量が決まっており、朝に産生されます。その使い道は多岐にわたりますが、炎症などのからだへの負担が大きくなると、コルチゾールの一部はその対応に使われてしまい、本来使いたかった健康や美容のために使えなくなってしまうのです。そのため、「コルチゾールの無駄遣いをいかに減らすのか」が、ポイントとなります。

ミトコンドリアについて



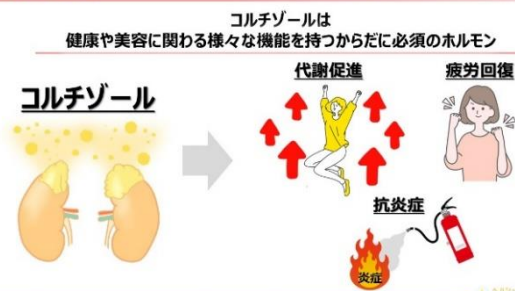
齋藤先生の1日のスケジュール



## ◆ パフォーマンスを意識した私の一日の生活行動

齋藤先生の一日の行動から、そこにどんなパフォーマンスアップのための行動・工夫があるのか、とある一日を例にとってみます。5:30に起床し、22:30に就寝するまでに、簡単で続けやすい工夫をとり入れていることが先生より紹介されました。

コルチゾールについて

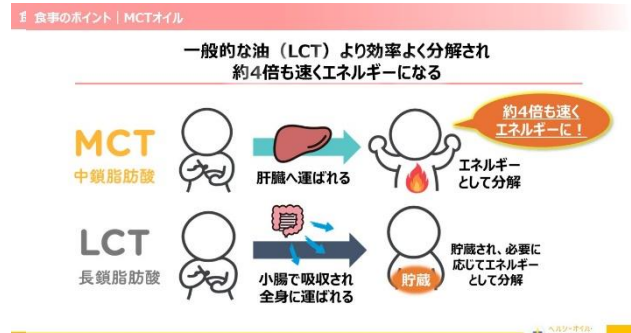


## ◆ 食事の鍵は MCT オイルの有効活用。

日々の工夫の中で、食事における鍵は MCT オイルです。MCT とは Medium Chain Triglyceride の略で、日本語では中鎖脂肪酸油といいます。その主成分、中鎖脂肪酸は一般的な油脂に含まれる脂肪酸である長鎖脂肪酸よりも分子の長さが短いことから、長鎖脂肪酸と比較し、様々な特徴があります。水になじみやすく無味無臭で、どんな料理にも合うこと、消化経路が異なり 4 倍もはやくエネルギーになることが代表的です。さらに MCT はミトコンドリアを直接的に活性化させるケトン体になりやすい特徴を持っています。ケトン体はエネルギーのもとになる脂質由来の成分です。MCT を取り入れると、体内でケトン体が増加することがわかっています。つまり、MCT はケトン体の増加を通してミトコンドリアを活性化してくれるのです。

## ◆ MCT・中鎖脂肪酸の特徴 -インスリン抵抗性の改善-

MCT にはインスリン抵抗性を改善させることもわかっています。ヒトは食後に、食事由来の糖質の吸収に伴い血糖値が上昇しますが、その血糖値を下げるためにインスリンが分泌されます。インスリンは血中に増えた糖質を必要なところに配達し、その結果として血糖値を抑えてくれます。その機能をインスリン抵抗性と呼びますが、MCT はその機能を改善させると言われています。インスリンでカバーしきれなかった血糖値の対応にコルチゾールが使われてしまいます。そのため、インスリン抵抗性が改善することで、コルチゾールの無駄遣いを減らすことができます。



## ◆ MCT・中鎖脂肪酸の特徴 -整腸作用-

MCT のみならず、そもそもオイル(油脂)には整腸作用があります。便の滑りを良くして、排便をスムーズにしてくれます。オイルの摂りすぎはおなかを緩くするイメージがあると思いますが、摂らなすぎは便を固くし、排便を妨げてしまいます。また、MCT オイルには抗菌作用があるとされており、腸内のカンジダ、すなわちカビを抑える効果が期待されています。腸内環境の悪化は、その正常化のためにコルチゾールが使われるため、腸内環境を良くすることはコルチゾールの無駄遣いを減らすことにつながります。

## ◆ MCT・中鎖脂肪酸の特徴 -脂肪燃焼を高める-

MCT には体内の脂肪燃焼を高めてくれる効果がわかっています。とある研究では、他の油を 2g の MCT へ置き換えた生活を行うことで、3 か月で 4.4kg の体脂肪の減少につながったとされています。摂っている油の量は同じなのに、MCT を取り入れることで、体脂肪が減少することから、MCT は、体内の脂肪の燃焼を高めてくれることがわかりました。さらに最新の研究では、普段通りの生活の中でも、脂肪の燃焼が高められていることがわかってきています。家事をしているときも、通勤で歩いているときも、息が上がるような運動でなくとも、体内の脂肪が燃えやすくなるというのは驚きです。

## ◆ 実際に齋藤先生が行った簡易試験によると…

齋藤先生とヘルシーオイル・プラス・コンソーシアムで行った試験では、毎日 MCT オイルの小さじ半分程度の摂取で、内臓脂肪の減少がみられ、見た目にも明らかな結果となりました。当日は被験者の 1 名にお越しいただき、試験中の生活や成果などをご本人にコメントをいただきました。

【試験の参加者 H 様コメント】

- ・特別なことはしておらず、普段通りの生活の中に MCT オイルをとり入れました。
- ・やらなければいけないといったプレッシャーがなく、自分には合っていました。
- ・毎日とり入れた結果、およそ 1 か月で体型の変化はもちろん、からだが軽くなった気がした。
- ・まわりからも体型の変化を話題にもらえる機会もあった。



◆ 仕事中のポイントは「めぐり」を意識すること

日中の多くの時間を占める仕事の時間は、同じ体勢が続いてしまうなど、からだの「めぐり」ととって、負担の多い環境です。からだがかばってしまい、血液やリンパの流れが滞ってしまうと、その流れを良くするためにコルチゾールを使ってしまいます。コルチゾールの無駄遣いを防ぐためにも、めぐりを意識した軽い運動・ストレッチが効果的です。当日会場では、深呼吸スクワットと首リンパ流しが、先生の解説とともに参加者と一緒に行われました。

◆ 睡眠の質を高めるために、就寝準備も大事。入浴とアミノ酸に

睡眠の質を高めることは心身のために非常に重要です、そのために必要なのが副交感神経を優位にすること。コルチゾールは通常朝につくられますが、その時は交感神経が優位になっています。コルチゾールをしっかりと産生させるためには、就寝時の副交感神経、起床時の交感神経とメリハリをつけることが大切だと言われています。おすすめのものが、「就寝前の入浴」「アミノ酸の摂取」です。入浴することで、血流の改善やリラックス効果で交感神経を抑え、副交感神経を優位にすることができます。半身浴で長めに浸かり、抹消の血管が開くようにすること。炭酸マグネシウム入浴剤もおすすめです。より深いリラックスや疲労回復につながります。また、アミノ酸の摂取は、副交感神経が優位な状態を維持することに役立ちます。グリシンやトリプトファンが睡眠の質を高めると言われています。

◆ からだの中のパフォーマンスを意識した生活で先生自身のからだにも変化が。1 か月で 3kg 減

先生自身も前述の生活でたった 1 か月で体脂肪が 3kg 減少。見た目がすっきりしたことはもちろん、以前よりも疲れにくく、日々を快調に過ごすことができているそう。先生も実践するこの生活スタイルをぜひ取り入れてみては。



## トークセッション：医師のいつものオイル×（かける）朝食

### ◆先生 2 名が普段からとり入れているオイル×（かける）朝食は和食中心

当日会場ではご登壇者 2 名の朝食例を展示し、その中の 1 品を試食として提供しました。会場では参加者が試食にアマニ油・小さじ 1 杯を適量かけ、その味わいのクセのなさや、日常へのとり入れやすさを体感していました。



### ヘルシーオイル・プラス・コンソーシアム

脂質は体内でさまざまな働きを担う必須の栄養素です。からだを動かす効率的なエネルギー源であるだけでなく、健康であるために、多彩な役割を果たしています。近年特に注目されているのが、脂肪の燃焼を高める「MCT」と、からだ本来の機能を整える「オメガ 3（アマニ油・えごま油）」です。「ヘルシーオイル・プラス・コンソーシアム」は、「MCT 分科会」と「オメガ 3 分科会」を持つ機関として、専門家の知見や最新研究などを交えながら、脂質・油脂の栄養全般、MCT、オメガ 3 の健康価値を広く発信していきます。

【本件に関するお問合せ】

ヘルシーオイル・プラス・コンソーシアム広報事務局 [press@healthy-oil.jp](mailto:press@healthy-oil.jp)

担当：小野瀬（080-5896-3417）・丹治（080-5963-3936） FAX：03-5771-5524