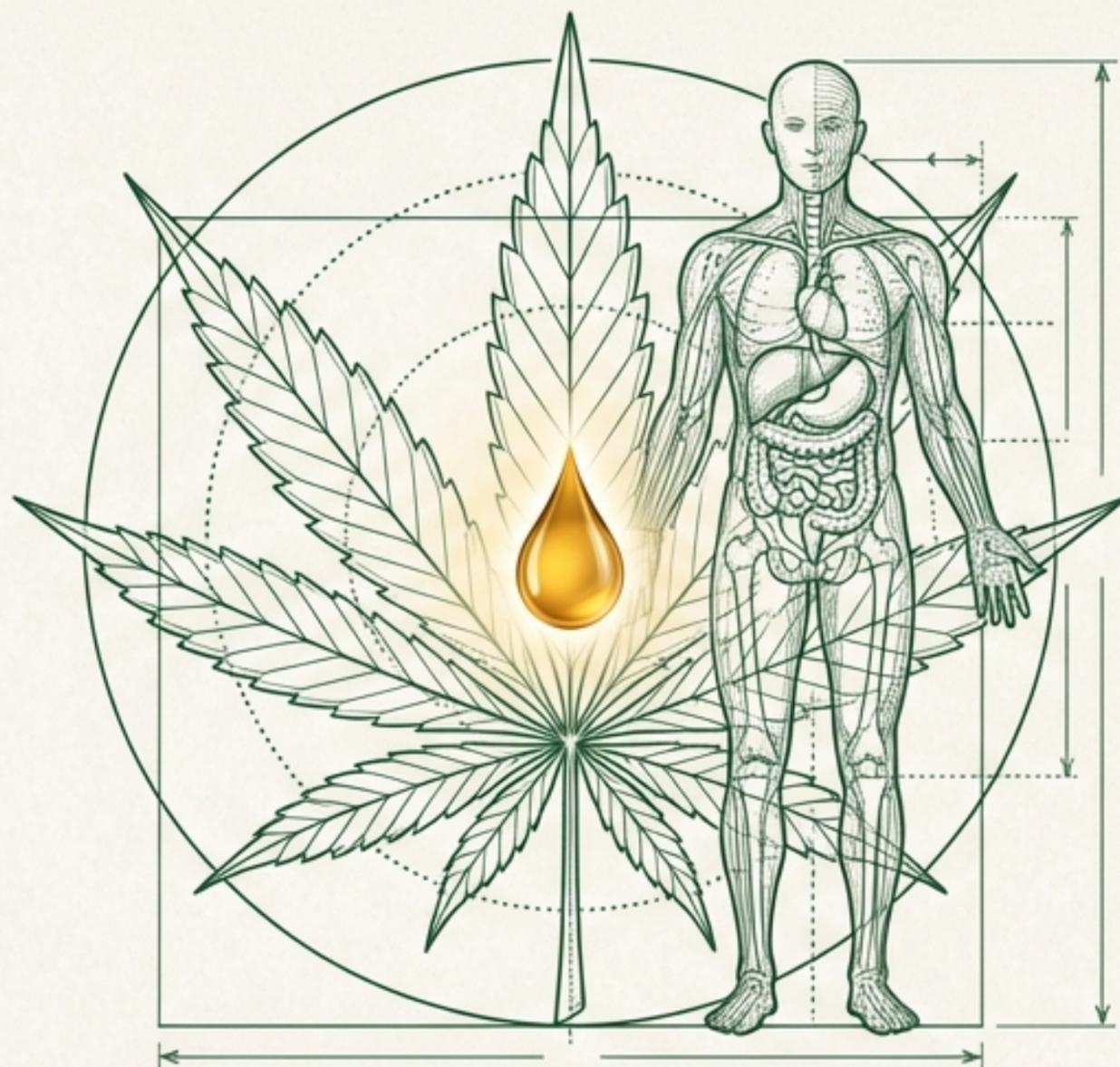


生命力の設計図：次世代スーパーフード「ヘンプシード」の科学

加齢による身体の変化を根本から支える、最先端の「システムバイオロジー」的栄養アプローチ



✓ 「マリファナ」とは完全に異なる産業用ヘンプ（THC 0.3%未満）。

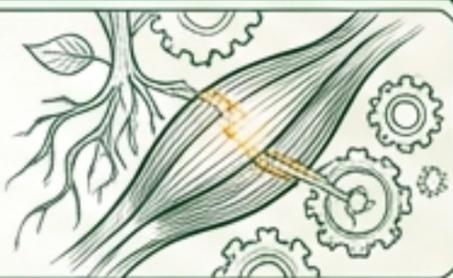
✓ 米国FDAの「GRAS（一般に安全と認められる食品）」認証取得。

✓ 数千年の歴史を持つ和漢の知恵が、現代の分子生物学で解明される。

加齢に伴う「負の連鎖」を断ち切る

シニア層が直面する4つの壁

筋肉量の低下
(サルコペニア)



血管の硬化と
血圧上昇



治りにくい慢性炎症
(関節炎など)



胃腸の衰えと
栄養吸収率の低下



加齢に伴う
「負の連鎖」を
断ち切る



ヘンプシードの介入

消化器官に負担をかけず、
薬理レベルの成分を全身へ届ける
自然界の精密な設計。

1日大さじ3杯 (30g) の「高密度」栄養プロファイル

基本熱量: 166 kcal (クリーンなエネルギー)

タンパク質: 9.47g (筋肉の材料)

良質な脂質: 14.62g (細胞膜の材料)



大さじ3杯 (30g)



カリウム 360mg
(血圧コントロール)



マグネシウム 210mg
(骨と代謝) — 1日推奨量の30%以上達成



マンガン 2.28mg
(抗酸化酵素の補酵素) — 大幅達成

メッセージ: 糖質 (総量0.45g) を極限まで抑えながら、必須微量ミネラルを補完する理想的なバランス。

3大スーパーシード特性診断：シニアにはどれが最適か？

	ヘンプシード	チアシード	フラックスシード
タンパク質 (大さじ2杯)	7g (最高値・完全アミノ酸)	3g	3g
消化吸収の手軽さ	◎ そのまま消化吸収	○ 胃に留まる	△ 粉砕(グラインド)が必須
最大の強み	筋肉維持・抗炎症	便秘改善・血糖値抑制	オメガ3特化・リグナン
シニアへの適性	最適 (弱った胃腸でも 高タンパクを吸収)	適	適

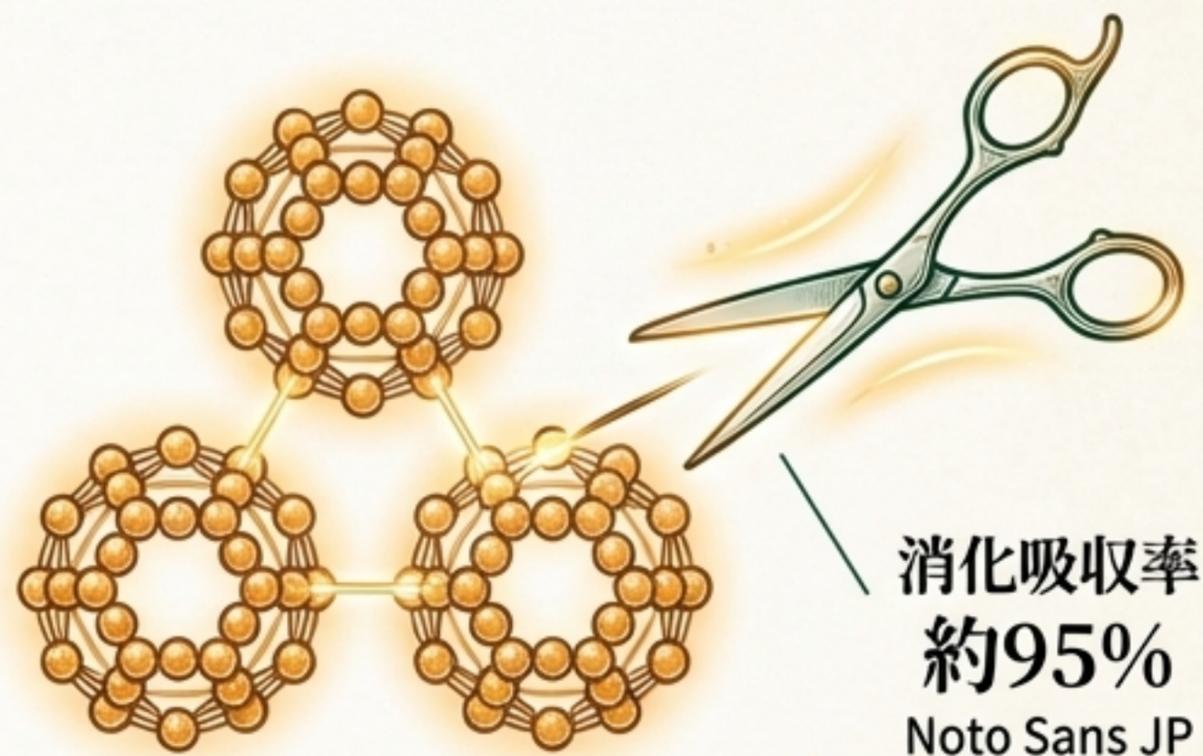
便秘にはチア、オメガ3特化なら粉砕したフラックス。しかし「筋肉の衰え(サルコペニア)を防ぎ、そのまま手軽に吸収できる」点において、ヘンプシードは最も合理的な選択肢です。

筋肉の防波堤：驚異の吸収率を誇る固有タンパク質「エデスチン」

大豆タンパク質（繊維状）



エデスチン（球状構造）



球状構造の魔法

一般的な植物性タンパク質（繊維状）と異なり、エデスチンは人間の血漿タンパク質と構造が似た「球状」をしています。

反栄養素ゼロ

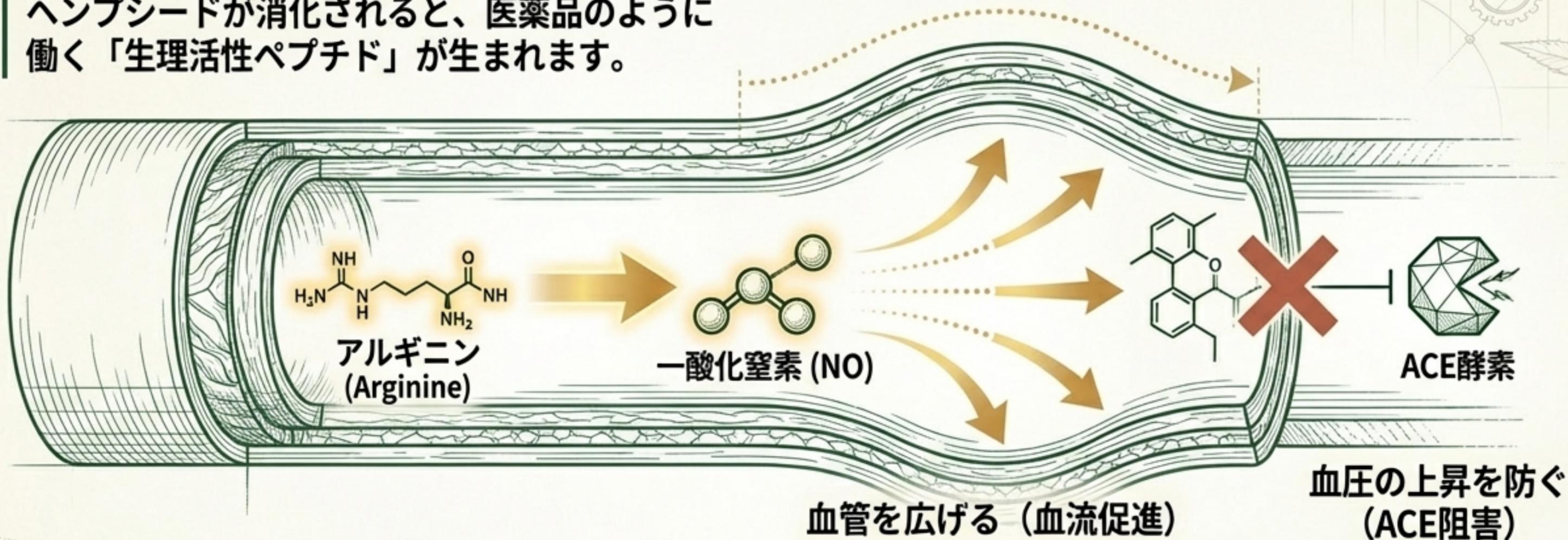
大豆に含まれるような消化阻害物質（トリプシンインヒビター）を含みません。

結果

加齢で胃腸が弱っていても、未処理のままスムーズに吸収され、サルコペニア（筋肉減弱症）を防ぎます。

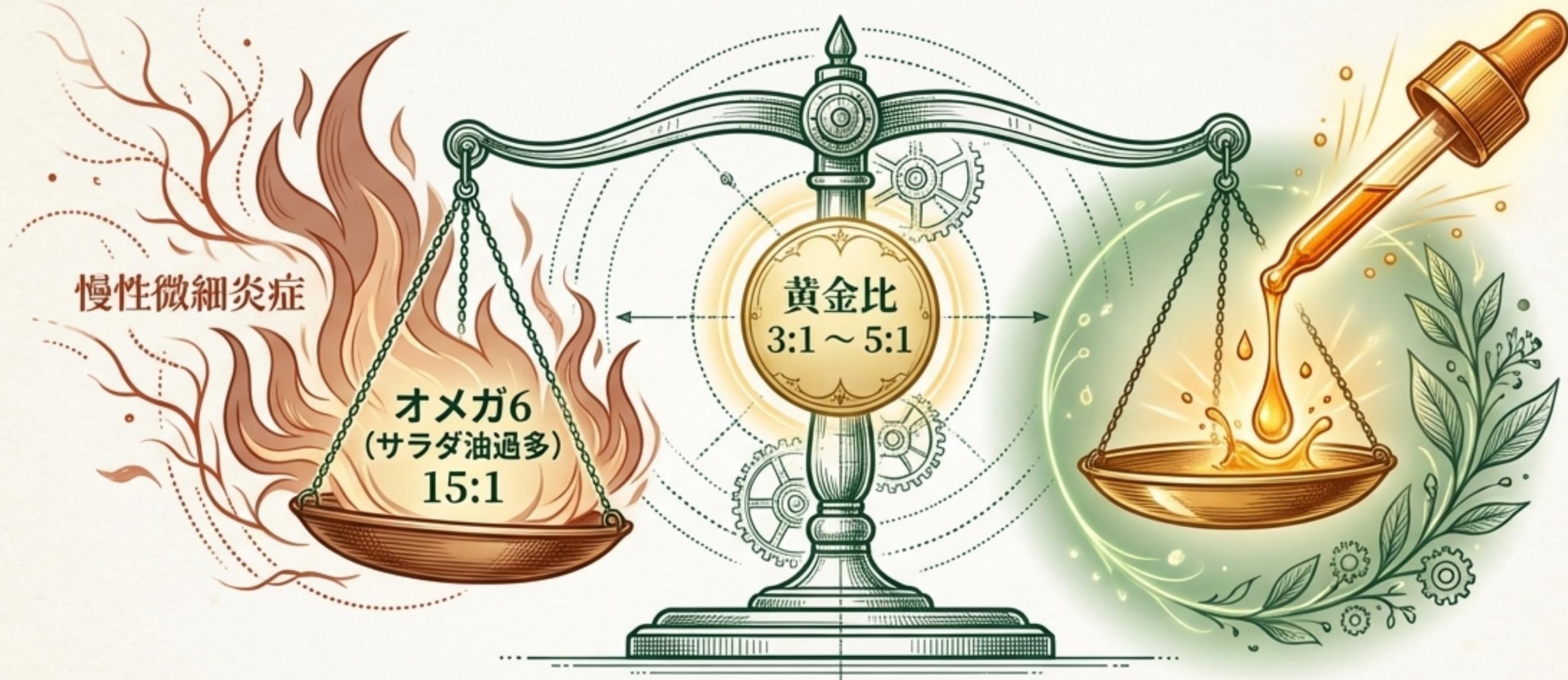
血管と血圧のケア: 薬理レベルで働く「生理活性ペプチド」

ヘンプシードが消化されると、医薬品のように働く「生理活性ペプチド」が生まれます。



- 大豆やホエイの約2倍含まれるアミノ酸「アルギニン」が、一酸化窒素 (NO) を生み出し、血流を促進します。
- 高血圧のメカニズムである「アンジオテンシン変換酵素 (ACE)」の働きをブロックし、血圧を穏やかに下げることが臨床試験で確認されています。

慢性炎症を鎮火する：理想的な「オメガ脂肪酸の黄金比」



現代人の悲劇: コーン油や大豆油の過剰摂取により、オメガバランスは「15:1」に歪み、体内で「慢性微細炎症」の火災が起きています。

EFSA (欧州食品安全機関) の推奨: 疾患リスクを下げる理想のオメガバランスは「3:1 から 5:1」とされています。

ヘンプシードの奇跡: 一切のブレンドなしで、天然の状態でこの「至適バランス」を完全に体現。関節炎や自己免疫疾患の根本原因にアプローチします。

加齢の壁を突破する脂質：『GLA』の抗炎症バイパスルート

通行止め：
加齢による酵素低下
($\Delta 6$ -デサチュラーゼ)



植物油
(通常ルート)



ヘンプシード特有成分

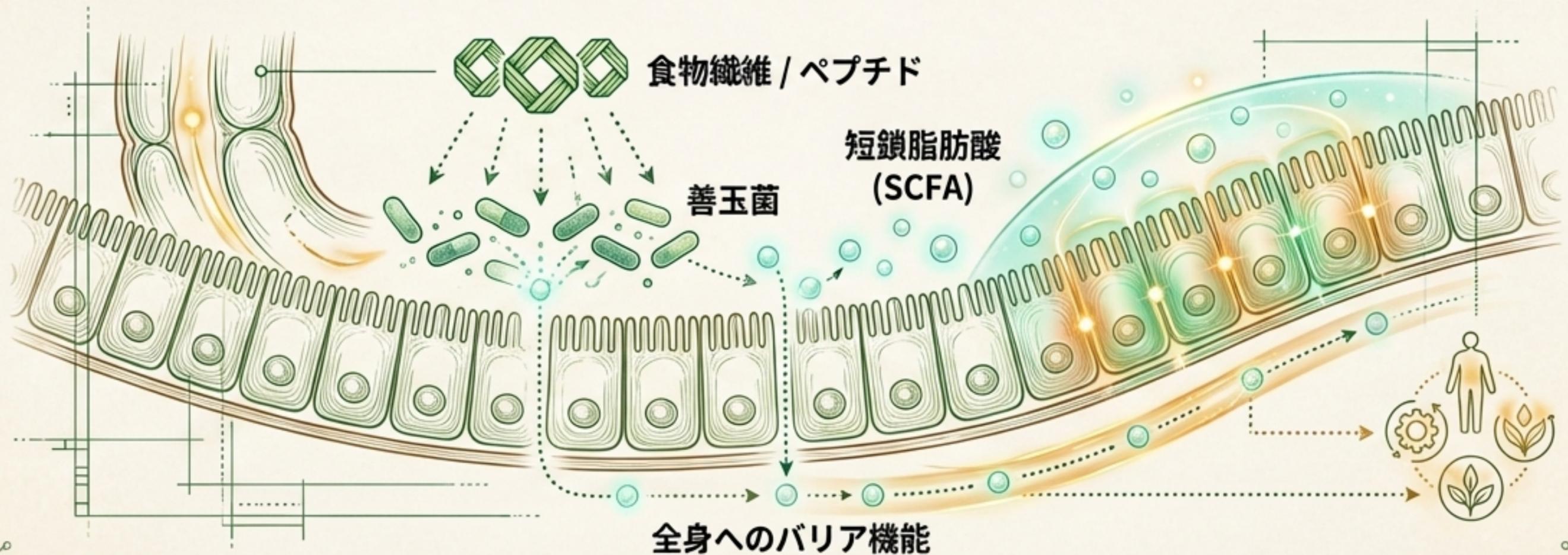
GLA (γ -リノレン酸)
専用バイパスルート

PGE1
(最強の抗炎症物質)

- 通常、植物油から抗炎症物質を作るための酵素は、加齢・ストレス・糖尿病により激減します。
- ヘンプシード特有の「GLA」は、この弱った酵素ルートを完全に迂回（バイパス）します。
- 細胞内で速やかに「プロスタグランジンE1 (PGE1)」へ変換され、アトピー性皮膚炎や関節の痛みを緩和します。

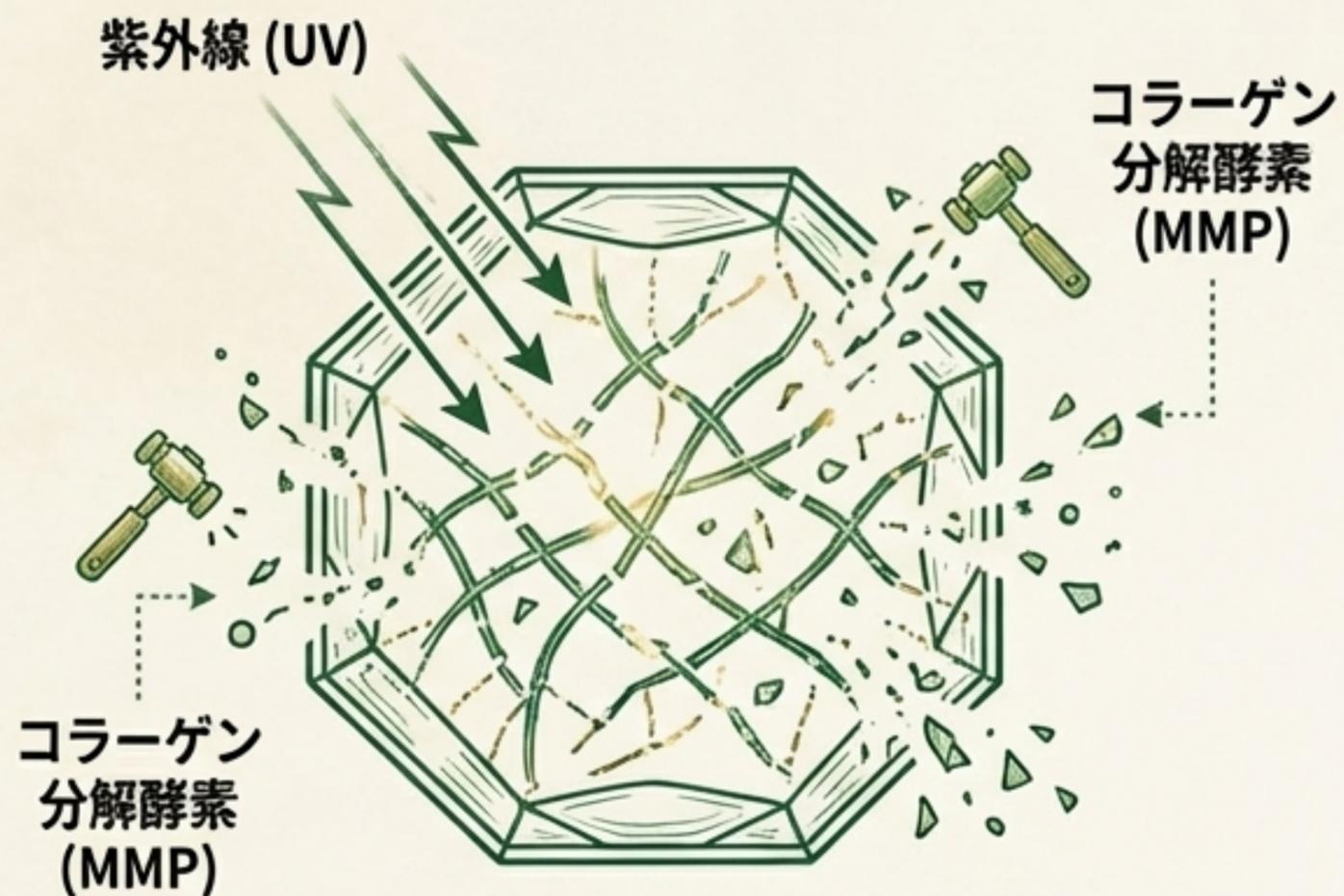
腸から若返る：腸内細菌を育てるプレバイオティクス

- ヘンプシードの食物繊維とペプチドは大腸まで届き「プレバイオティクス（善玉菌の最高のエサ）」となります。
- 短鎖脂肪酸（SCFA）の産生: 善玉菌がこれを分解し、酪酸や酢酸を大量に生み出します。
- 全身のバリア機能: 腸の壁を修復するだけでなく、血流に乗って全身のインスリン感受性を高め、肥満や糖尿病リスクを低下させます。

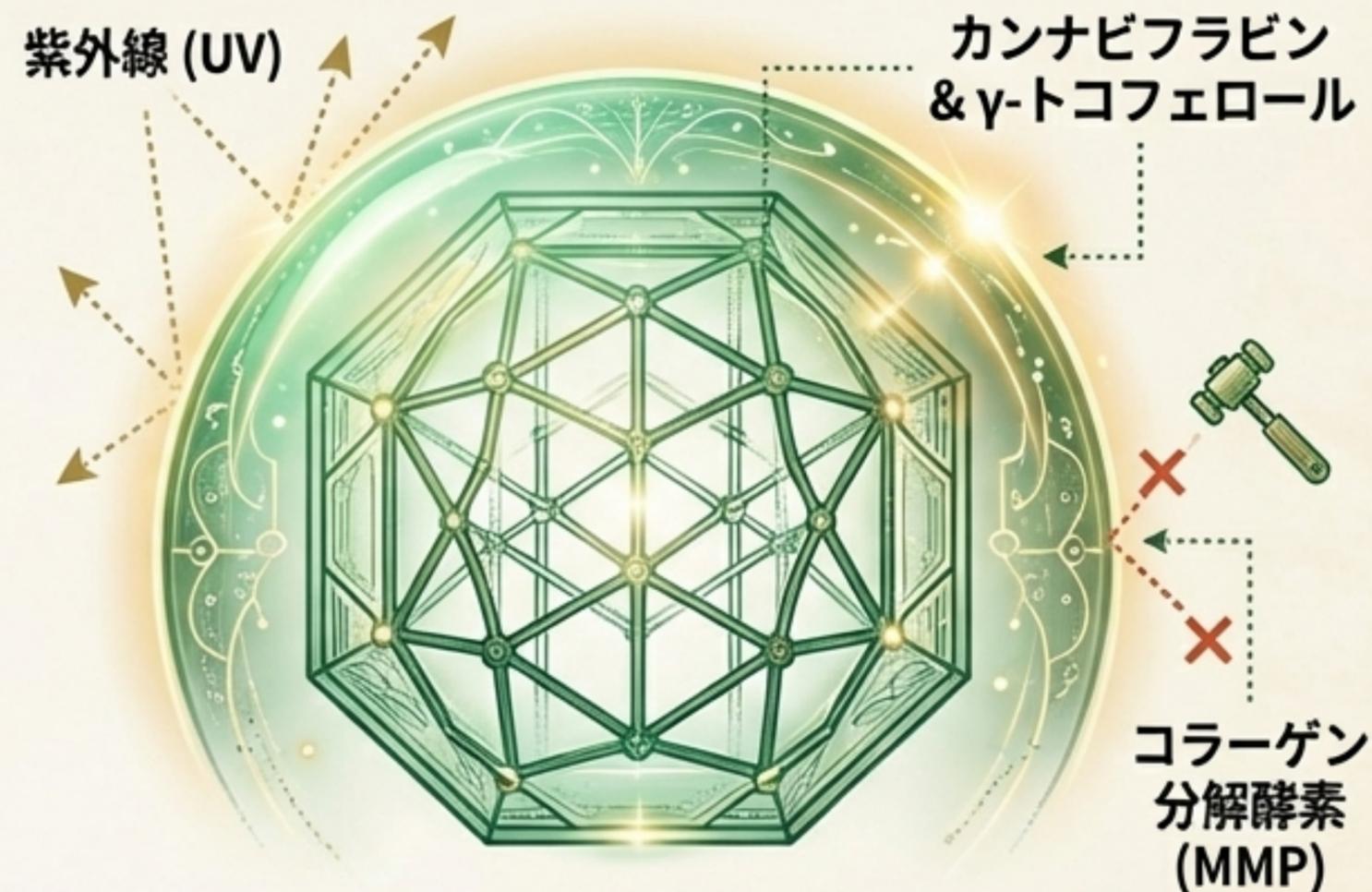


細胞と肌のサビ止め：特有のポリフェノールとビタミンE

光老化（無防備な状態）



ヘンプのバリア



- カンナビフラビン：ヘンプにしか存在しない固有のフラボノイドが、強力な生体防御システムを構築。
- γ-トコフェロール（最強のビタミンE）：細胞膜の過酸化（サビ）を最前線で阻止します。
- コラーゲンの保護：紫外線のダメージによる酵素（MMP）の働きをブロックし、肌を内側から守ります。

貧血対策の最適解：「ビタミンCペアリング」の魔法

①

非ヘム鉄 (Fe³⁺)



腸の吸収口



②

ビタミンC



③

二価鉄 (Fe²⁺)



植物性の鉄分はそのままでは吸収されにくい（サビた鍵）状態です。

レモン汁などのビタミンCを同時に摂取。

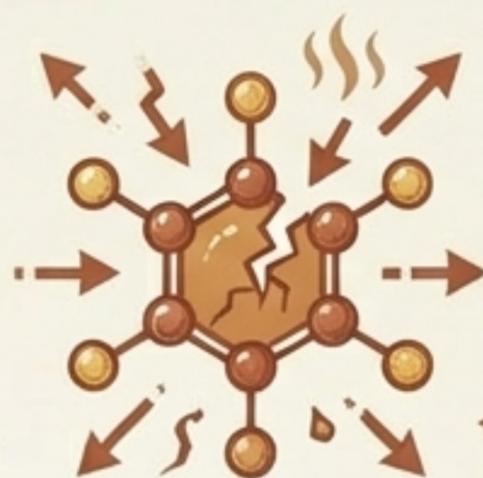
瞬時に吸収しやすい状態に還元され、扉が開きます。

※コーヒーや紅茶（タンニン）は吸収を阻害するため、食事の前後には控えましょう。

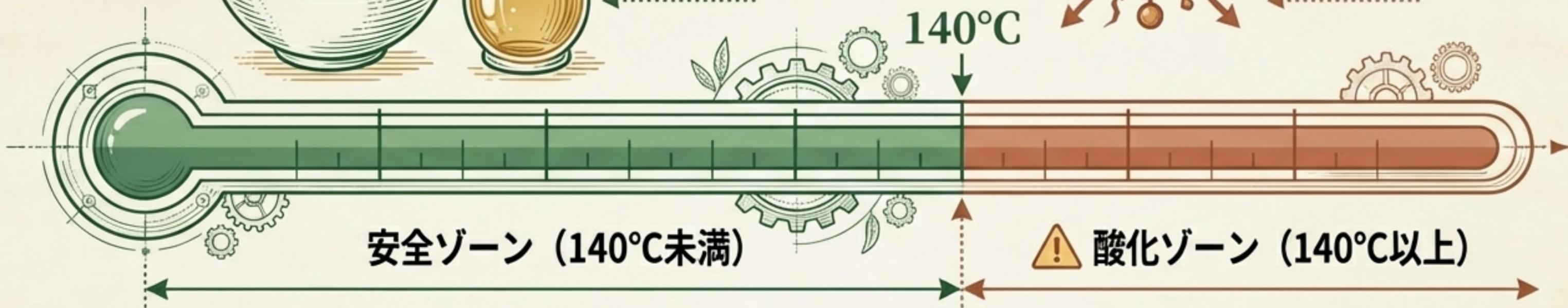
調理と摂取の鉄則：上質オイルを守る「非加熱ルール」



ベストプラクティス：
サラダ、スムージー、
仕上げのオイルとして
「非加熱」で摂取。



自動酸化が急速に
進み、有害なトラン
ス脂肪酸や過酸化脂
質に変質。



- ヘンプシードの脂質は多価不飽和脂肪酸 (PUFA) が極めて豊富なため、酸素・光・熱に非常にデリケートです。
- フライパンで炒めたり揚げ[†]に使用することは、栄養学的に厳禁です。

安全に始めるためのステップと体質への配慮

③ 数週間かけて増量

腸内細菌叢が順応するのを待ち、推奨量へ。

② 水分を多めに

食物繊維が腸内で膨らむため、コップ1杯の水と共に。

① 大さじ1杯から

急激な大量摂取はお腹の張りの原因に。



⚠️ アレルギーに関する注意
ナッツ類（ヘーゼルナッツ等）にアレルギーがある方は、「交差反応」により免疫が過剰反応するリスクがあるため、ごく少量から試すか試すか医師に相談してください。

医療的注意事項：持病の薬との飲み合わせ（相互作用）

⚠️ 強い生理活性による相乗効果の危険性



降圧剤（血圧を下げる薬）

ヘンプ由来ペプチド自体に血圧を下げる作用があるため、薬と併用すると「血圧が下がりすぎる（起立性低血圧）」危険があります。



抗凝固薬（血をサラサラにする薬）

豊富なオメガ脂肪酸が血栓を防ぐため、ワーファリン等と併用すると「出血が止まりにくくなる」リスクが増大します。

⚠️ **ヘンプシードは一部の処方薬の効き目を「強めすぎてしまう」リスクがあります。服薬中の方は必ず主治医にご相談ください。** ⚠️

統合と結論：全身の若返りを支える「システムバイオロジー」

全身若返りシステム・マップ

エデスチン (タンパク質)
【筋肉維持・血流促進】

GLA / オメガ3 (脂質)
【全身の炎症ストップ】



食物繊維 / ペプチド
【腸内環境の最適化】

ヘンプシードは単なる栄養補給ではありません。
筋肉、血管、腸、細胞の歯車に同時に介入し、
老化の最大の原因をシステム全体で食い止めます。