



# Keio Health Science Newsletter

Vol.8

サイエンスで健康になる!

02 知っておきたい

## 最新ヘルスサイエンストピックス

- 運動は薬並みに効く! 死亡率が低下
- 運動“したことにする”新物質発見
- ルテインが加齢黄斑変性の進行を防ぐ
- 誘惑があるのに禁欲すると短命になる?!
- 血糖値が高いのは認知症のリスク
- 每日一握りのナッツで長寿に

Seminar Report

「8時間ダイエット」ブームを巻き起こしたマウス試験、研究者が語るその真意

### Keio Health Science Newsletter がリニューアル!

サイエンスに基づく正しい健康情報をお届けし、人々の健康寿命の延長に資することを目的とする本ニューズレターがリニューアル。「最新ヘルスサイエンストピックス」と「特集テーマ」を2大柱に、今、注目すべきトピックスを紹介する。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博が、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら22人がサポート。

04 特集テーマ

## 免疫力アップ大作戦

- ビタミンCは風邪の治りを早くする
- やっぱり欠かせないビタミンD、遺伝子レベルで作用
- アブラナ科野菜が腸の免疫力を上げる
- 運動は、しないのもやり過ぎもダメ
- ヨガや瞑想が炎症関連遺伝子を抑える
- 「快樂」よりも「生きがい」を追求したほうが免疫力が高くなる?!
- 慢性的なストレスは免疫にブレーキをかける

コラム

プロバイオティクス効果は腸の免疫力アップだけじゃない!

