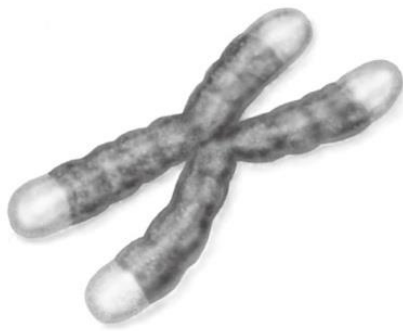


「NHK クローズアップ現代+」放送で大注目！  
ストレス世代に朗報、  
寿命を決めるテロメアを伸ばせば、健康寿命が延びる

5月16日放送の「NHK クローズアップ現代+」で、ノーベル生理学・医学賞を受賞したエリザベス・ブラックバーン氏がテロメアの機能とその再生について語った。ブラックバーン氏とエリッサ・エペル氏の著書『細胞から若返る！ テロメア・エフェクト 健康長寿のための最強プログラム』はNHK出版から発売中。



「テロメア」とは染色体の先端部分を指し、寿命を司り、加齢とともに短くなることがわかっている。

老化を防ぎ、若さを保ちたい。そんな願いをかなえると注目されている研究がある。ノーベル賞生物学者・ブラックバーン博士らによる「テロメア」研究だ。染色体の端にあり細胞分裂のたびに短くなるため、年とともに縮むと考えられていたテロメア。ところがテロメアを伸ばして細胞から若返る方法があり、がんを防げる可能性もあるというのだ。それは日常で実践できる生活習慣。最新の研究から健康寿命を延ばす秘策と命の神秘に迫る。

放送内容の詳細は、NHK オンライン「NHK クローズアップ現代+」のサイトで。

<http://www.nhk.or.jp/gendai/articles/3974/>

番組も、5月30日までNHK オンデマンド(有料)で見られる。

<https://www.nhk-ondemand.jp/goods/G2017078318SC000/?spg=P20080001010000>

ブラックバーン氏の著作は『細胞から若返る！ テロメア・エフェクト 健康長寿のための最強プログラム』。目次など詳細はNHK出版のウェブサイトで。

<https://www.nhk-book.co.jp/detail/000000817142017.html>