

新生活ストレスはアロエで乗り切ろう

心の充足を優先しながら、日々を大切に生きるマインドファースト時代。
環境の変化により大きくストレスを感じやすいこの季節を、アロエでうまく乗り切りましょう。

アロエのチカラを4つに分けてご紹介

「アロエのチカラマガジン」がパワーアップ！

森永乳業株式会社では、アロエの持つ生理機能や食品素材としての多様な可能性に焦点をあてたニュースレター「アロエのチカラマガジン」の発行を2017年4月より行っております。創刊から2年目を迎える本号より、アロエのチカラを、
”Minds Up ～ ポジティブ化 ～”、”Relax ～ 鎮静 ～”、”Beauty ～ 美・健康 ～”、”Wellness ～ 浄化 ～”の4項目に分類し、アロエが人体にもたらすベネフィットについて、より深く、生活に密着した情報としてお届けします。

第6号目となる今回のテーマは「Minds Up ～ ポジティブ化 ～」。

最近では有料指定席を通勤に使ったり、朝活を通じて趣味教養の世界を広げるなど、自分ならではの心地よさを追求する消費・生活行動、いわゆる「マインドファースト(心の充足を優先すること)」が注目されています。一方で新生活による環境や人間関係の変化が多いこの季節は、ストレスや心身の疲れを感じる人が増えるもの。マインドファーストな生活を送るつつも心身の疲労を感じてしまう場合、ストレスとどのように向き合ったらいいのでしょうか。

今回は、脳科学的機能に焦点をあて、アロエが持つ「心理的な満足を高めるチカラ」についてご紹介。カラダもココロも満足するアロエをとり入れたライフスタイルをご提案します。

古来から発見されていたアロエパワー

シンフォニックな「アロエ」のチカラ

世界のあらゆる国で、古来より薬としても珍重されてきたアロエ。

アジアにはシルクロードを通じて伝来し、中医学や漢方では「寒」の食材として用いられてきたという歴史があります。「寒」は体内の余分な熱を取るだけでなく、**機能の沈静化や便通改善**を持つと考えられており、さらに**余分な熱や毒をとって炎症を抑える「苦」**という分類にも当てはまるそう。これらの作用の一部は「アロエが持つ機能」として、近年の医学論文でも発表されつつあります。

1994年には(※)ロバート.H.デイヴィス医学博士が、アロエベラに含まれる多種多様な成分が相乗効果を持つ様子を**オーケストラが奏でるシンフォニー**のようだと表現した論文を発表し、アメリカを中心として世界中で話題となりました。

※論文掲載の書籍が発売されたのは1997年

多様な成分がオーケストラのごとく調和し、人体へ様々な形で働きかけるアロエのチカラ。森永乳業では、このようなシンフォニックなアロエのチカラについて日々研究を進め、人々の美と健康に寄り添えるよう歩み続けています。



What are various things about Aloe?



身体の中からココロをハッピーに！

日々研究が進むアロエの効果

アロエが持つ不思議なチカラと、その歴史

日本におけるアロエ学術研究の第一人者として知られる別府秀彦先生。
そんな別府先生に、アロエにまつわる研究や歴史についてお話を伺いました。

先生が所属する藤田保健衛生大学および藤田記念七栗研究所では、1970年代からアロエの研究がスタートし、現在でも最新の情報収集や研究が続けられています。

先生によれば、日本でアロエ研究のブームが巻き起こったのは1970年後半。1977年に愛知がんセンターの鈴木郁男先生が「アロエレクトンがマウスのがん細胞を死滅させた」という発表をされ、いちゃくアロエのチカラが注目されたのです。それに先駆け、1973年に設立された藤田学園生薬研究塾（七栗研究所の前身）では、アロエをはじめとする生薬について研究が続けられてきました。

「現在、世界には600品種以上のアロエが存在していると言われていますが、ワシントン条約の関係でとくに株種で輸出入できる品種は1種類のみで、化粧品や食品で用いられるアロエベラという品種。日本では、アフリカ産のケーブアロエの液汁が混じったエキスがわずかに薬局などで販売されていますが、自生するものとしてはキダチアロエが多いですね。そのため、日本ではキダチアロエの葉全体に関する学術論文もいくつか発表されています」

アロエベラとキダチアロエ、それぞれに対する研究では、バルバロインによる下剤活性や抗ヒスタミン作用、抗炎症作用、アロエニンに

よるチロシナーゼ阻害作用（美白作用）や抗菌作用、アセマンナンによる創傷治癒作用、抗潰瘍作用などが報告されています。

「日本では、アロエベラゲルから抽出された「アロエステロール」が高脂肪食で飼育されたマウスの腸ポリープ形成を抑制する（新保寛、千原猛、別府秀彦・藤田保健衛生大学藤田記念七栗研究所生化学研究部門ほか/2015年）、「アロエモジン」が関節リウマチの治療薬としての可能性を示す（橋口素子・順天堂大学大学院医学研究科整形外科/2016年）、アロエベラゲルの乾燥粉末が体脂肪低減に寄与する可能性（三澤江里子・森永乳業株式会社食品基盤研究所ほか/2012年）、糖尿病への各種効果（山田宗夫・森永乳業株式会社食品基盤研究所ほか/2011年）、アロエサボナリンⅠの紫外線防衛機能と一重項酸素消去機能（長岡 伸一・愛媛大学理学部ほか/2009年）といった論文が発表されており、今後も新たな効能が発表されるかもしれません」

アメリカでは、アロエの皮部は医薬品に分類されており、皮を完全に除去したゲル部分のみが食品として販売できます。液汁で用いられることが多いアロエですが、「葉肉ごとと食することで、水分だけでは含まれないような成分も摂取できると考えられる」とのこと。未知なる可能性を含むアロエ、できるかぎり加工せずゲル状の葉肉ごといただきたいですね！



古来から伝わるスーパーフード「アロエ」 6,000年以上続くアロエ活用の歴史とは…

人類はアロエを約6000年前の古代エジプト時代から活用してきました。

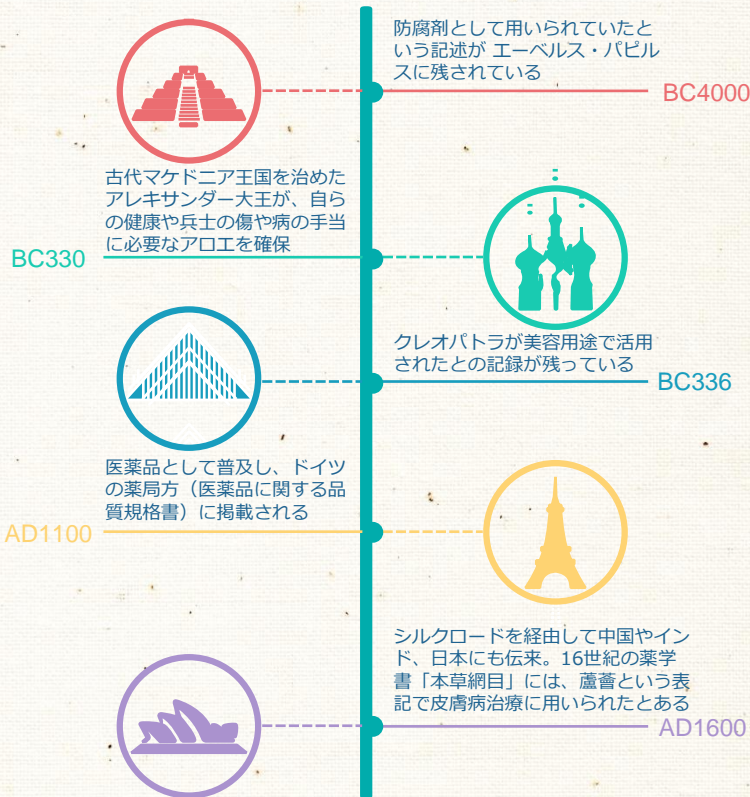
エジプトの医学書エーベルス・パピルス(Ebers Papyrus)には、すでにアロエがミイラの防腐剤として用いられていたことが記されているほか、アロエの活用方法とその効能について記録が残されているのです。

さらに絶世の美女として知られるクレオパトラは、アロエを美肌のために活用したという逸話も。

日本には、海流によってマダガスカルから漂流した植物の種が漂着して太平洋側の岸壁等に原生したのが始まりではないかと考えられており、伊豆石廊崎神社の中に収められた木版には、「640年代に疫病が流行った際に、役行者がアロエを食べることを勧め死者が少なかった」と解釈できる記録が残されています。

「沿岸に岩肌が少なく、気候が温暖地域では、キダチアロエが自生した可能性が高いと思います。この条件が揃っていたのが、日本においては伊豆地方。中薬や漢方として記録に残っているのは江戸時代からですが、実はそのかなり前から、アロエが薬草として利用されていたのではないかと（別府先生）。

ちなみに、日本固有のアロエ種は葉が細くトゲの鋭い「キダチアロエ」。アロエベラよりもゲル部分が少なく、現代医学では葉全体（表皮などを含む）についての研究がなされています。



別府 秀彦 先生 医学博士

藤田保健衛生大学医療科学部・大学院 兼任教授／藤田記念七栗研究所 生化学研究部門 特任准教授

1976年藤田保健衛生大学卒業後、同大学総医研助手、生薬研究塾でアロエ研究に携わる。その後、藤田保健衛生大学の講師・准教授を歴任。2016年より現職。

「キダチアロエの薬効」（現代書林）、「アロエ大百科」（主婦の友社）等のアロエに関する著書や、TV番組等の出演多数。



”医者要らず”と呼ばれるアロエの多様なチカラ

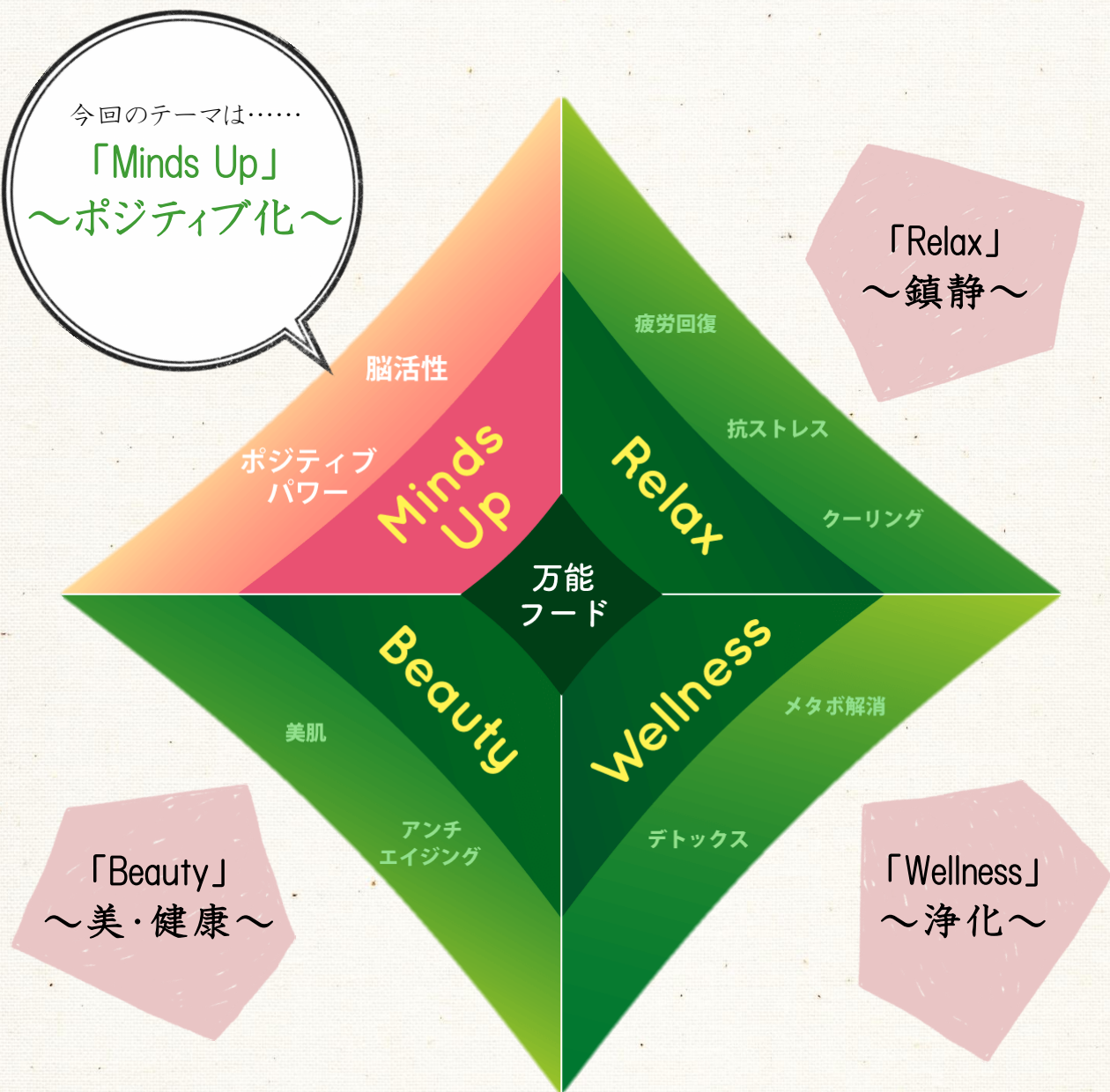
アロエ4大パワーとは

その万能な健康効果から「医者いらず」と呼ばれるほどの「アロエ」。アロエには200種以上の有用成分があり、それぞれの成分による多様な健康効果が期待されます。

今回、アロエのチカラPR事務局では、アロエを食べることで期待できる多様なアロエのチカラの中から、特に注目のアロエのチカラを9つ厳選。それをさらに4つのカテゴリー「Minds Up」「Relax」「Beauty」「Wellness」に分け、季節ごとのテーマとしてレターをお送りいたします。

今回のテーマは……

「Minds Up」
～ポジティブ化～



本号では、4大パワーのひとつ「Minds Up」から「ポジティブパワー」のチカラについてお届けします。

新生活ストレス解消方法を実態調査

心の満足度をあげてストレスシーズンを乗り切る！

～働く女性のストレス解消法は「甘いものを間食でとる」が一番!?～

新生活ストレス解消術を調査

実際にどのようなときにストレスを感じ、またどのように解消しているのかを調べるため、全国の働く女性400名にアンケート調査を行った結果、実に9割以上の方が新生活の際にストレスを感じており、また甘いものや好きなものを食べることで心をケアしている事がわかりました。

新生活で
ストレスを感じる人は
90.75%

新生活でストレスを感じている女性は、9割以上にのびりました。

社会人になってから5年以内では非常にストレスを感じている人が35.7%と、他の年代よりも顕著に高い傾向にあります。また、昇進やマネジメント業務が増加すると考えられる11～15年目も「まあストレスを感じる」人を含めると8割以上がストレスを抱えており、新生活や新しい環境、仕事への責任はストレスの大きな原因となっている様子が見えます。

ストレスが
溜まりやすいのは
春先～初夏

1年の中で最もストレスが溜まる月を尋ねたところ、4月と回答した人が29%とトップに。続いて12月(17.2%)、5月(13.5%)の順にストレスを感じる人が多いことがわかりました。

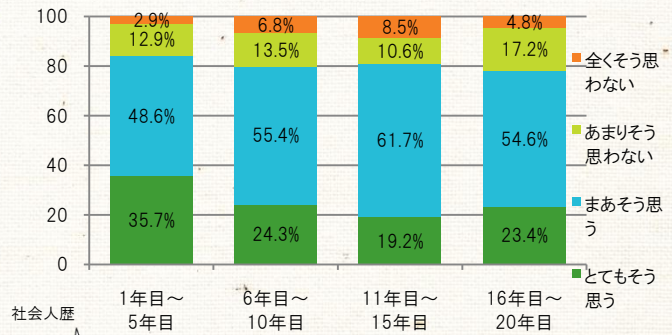
その原因は「新しい環境で疲れがたまる」「季節の変わり目で体調管理が難しい」などが大きい模様。ただし、ストレスを感じる月は、年代によっても差があるようです。

甘いものを食べると
仕事でのストレスが
軽くなる!?

ストレス解消法としてあてはまるものを全て回答してもらったところ、よく行うこととして、「好きなものを食べる」(73%)、「甘いものを食べる」(62%)、「買い物」(50.2%)が上位に上がりました。さらにストレス解消法の中でもっとも行うことをひとつあげてもらったところ(右の円グラフ参照)、「甘いものを食べる」と回答した人が1/4以上(26.8%)いました。

美味しいスイーツは、働く女性にとって最高のストレス解消法になっているようです。

新生活でストレスを感じていますか？(単一回答)

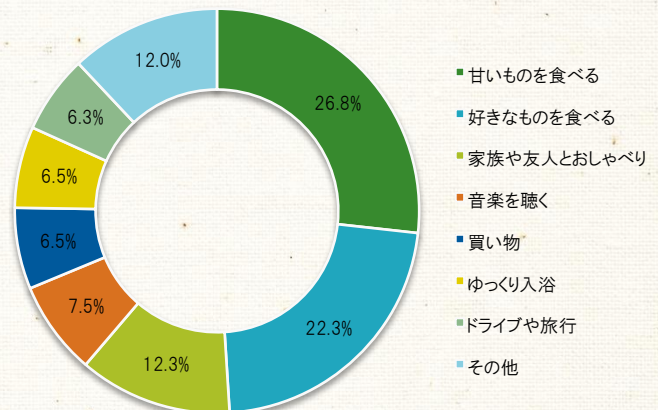


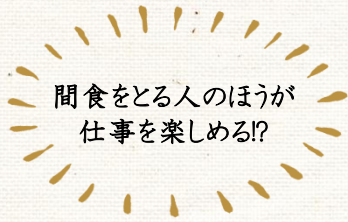
ストレスを感じている人の割合は左から84.3%/79.7%/80.9%/78.0%

最もストレスが溜まる月はいつですか？(単一回答)

4月	29.0%
12月	17.5%
5月	13.5%
3月	9.7%
6月	6.7%

ストレス解消法として最もすることはなんですか？(単一回答)

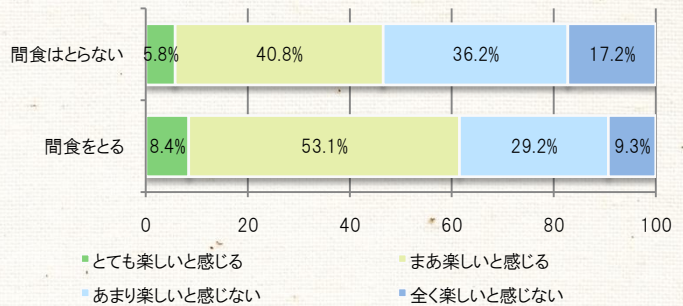




間食をとる人のほうが
仕事を楽しめる?

仕事を楽しいかどうか尋ねたところ、間食をとる人のほうが「楽しい」と感じる割合が高く、6割を超えて(61.5%)います。間食をとらない人は46.6%と半数に満たないため、間食をとるかをとらないかは仕事へのモチベーションとも関係があると言えます。

仕事を楽しいと感じますか？(複数回答)

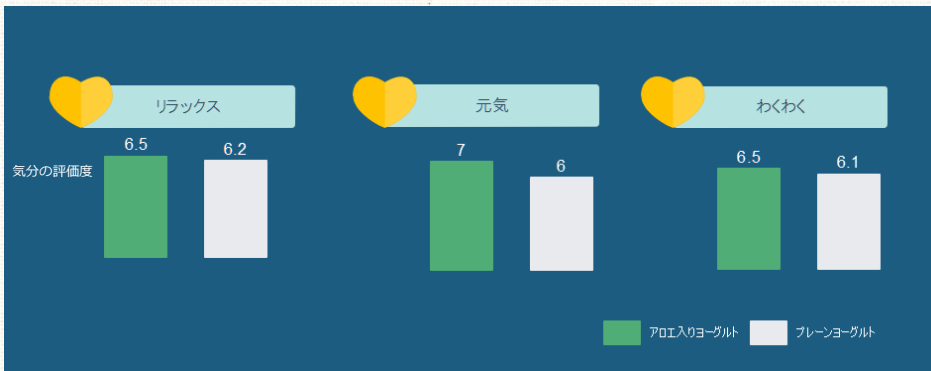


■「新生活に関するアンケート」調査概要
 調査対象: 全国の働く女性400名 / 調査対象の詳細: 20~59歳の会社員・アルバイト・パート / 調査期間: 2018年3月23日(金)~24日(土)

心の満足度をあげるオススメ食材「アロエ入りヨーグルト」 食感・香り・味覚が脳をポジティブに！

古賀良彦先生監修のもと、アロエのチカラマガジンVol.5で行った調査によると、アロエ入りヨーグルトを食べた方が、プレーンヨーグルトよりも、「リラックス」、「元気になる」、「わくわくする」といった結果が見られました(※下グラフ参照)。

ストレスへの対処としてリラクゼーションとリクリエーションが大切です。この結果はアロエがストレス対処にぴったりということを示しています。この調査からもわかるように、アロエを食べたあとは人の心がポジティブに変化しやすく、ストレス解消のとても良い手段といえるでしょう。ぜひアロエを、ストレスの多い新生活に活用してください。



《アンケート:食後の気分》

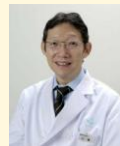
※2018年に調査

※調査対象: 21~23歳の健康な男女6名

※被験者にプレーンヨーグルトとアロエ入りヨーグルトを摂取させ、食後の気分についてアンケートを記入させた。

古賀良彦 先生 杏林大学医学部名誉教授・NPO法人ブレインヘルス協会

昭和21年東京都世田谷区に生まれる。昭和46年慶応義塾大学医学部卒業後、昭和51年に杏林大学医学部精神神経科学教室に入室。その後、平成2年に助教授、平成11年に主任教授となり現在に至る。日本催眠学会名誉理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学会名誉会員などを務める。



PART 2

心理学観点から見た、新生活ストレスと戦うアロエのチカラ

心理カウンセラーがおすすめる“ストレス解消フード”とは？

アロエのポジティブパワーで内側から元気に！

心理カウンセラー・小高千枝さんが提案する新生活ストレスを乗り越えるための「アロエ入りヨーグルトの食べ方」についてお話をうかがいました。



— 春先はストレスを感じやすい季節ですが、乗り切るために気をつけたいことは何でしょうか？
「ストレスは心身に様々な影響を与えます。イライラや不安感情、疲労感、不眠、憂鬱感……。ひどくなると、息苦しくなってパニック的になったり、発汗し手足の震えが出る方もいます。また、自律神経バランスが崩れることで血液循環が悪くなり皮膚が荒れたり、ストレスホルモン(コルチゾール)が成長ホルモンを抑制して痩せにくくなることも。ここまで悪化する前に、ストレスはこまめに解消していきましょう。ストレスを感じたときには、まず“**頭と体の栄養**”、“**生きる目的**”、“**人間関係**”という3つの栄養について振り返ってください」

— 3つの栄養ですか。

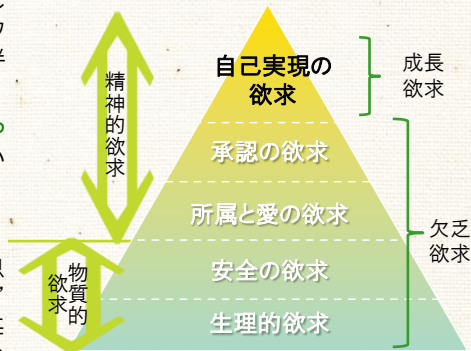
「そうです。人間の欲求はピラミッド型になっていて、ベースとなっている欲が満たされないとその上の欲求は満たされません。例えば仕事などで認められ“承認欲求”が満たされても、生理的欲求が満たされていなければ崩れやすくなってしまいます(下図参照)。だから自分の本領を発揮するためには、下の土台を見直すことが大切なんです。生理的欲求のひとつである食事は、**ストレスとも密接な関係にある**んですよ。食べる行為は副交感神経に作用しますし、美味しいものを食べると人間は心が開かれて緊張がほぐれます。一方でジャンクなものだけを食べてもなかなか満足感は得られにくいので、食べものの量と質を見直すことも大切。コンビニも便利ですが、ルーチン的に買い物するのではなく、なるべく美味しく楽しいものを見つけよう！というポジティブな気持ちで行くといいですね」

— なるほど。美味しさ以外に、リラックス効果のある食材や栄養素などはあるのでしょうか？

「味覚は単独ではなく、**視覚や嗅覚、香りなども大きく影響**します。とくに女性は色彩の感知能力が高いため美しい見た目も大切。コンビニやスーパーで買った惣菜でも食器に移し替えて食べるといった“丁寧な暮らし”も心の満足感が上がります。イライラ防止にはカルシウムが有効ですし、マグネシウムは神経の沈静化に役立ちます。それから、人は身体動作が伴うことをすると心に変化をもたらす傾向があるため、**ある程度噛みごたえのあるものや、自分の好きな食感**を探すのも効果的。アロエ入りヨーグルトは**栄養価だけでなく、“滑らかさ”と“程よい噛みごたえ(ゼリー感)”**という異なる食感を持つことも、心理的にも良い影響がありそうですね」

— アロエ入りヨーグルトはストレス軽減に役立ちそうですね。

「アロエ入りヨーグルトは、一旦、**自分を安全な環境に置いてリセットするのに良い**と思います。心の異変を感じたときは、そのストレスにフォーカスするのではなく“安心できる環境”を用意することで、きちんと自分を内観できるようになります。また、アロエ入りヨーグルトを毎日決まった時間に食べることで、味の感じ方などを通じて自分の状態を客観的に見つめるのにも役立つかもしれません。どんなに忙しくても、3日に1回は“ありたい自分”をイメージしてリセット・リスタートを繰り返し、ストレスを感じないくらい問題が小さいうちに消してくださいね」



小高千枝さん 心理カウンセラー・メンタルトレーナー

株式会社エクラ・コフレ17 / メンタルヘルスクア&マネジメントサロン代表

サロンでの臨床や企業顧問として従事し、心理学、メンタルヘルスクア マネジメントの必要性や大切さを伝えている。明確な心理分析やメンタルトレーニングは、女性をはじめ著名人からも厚い支持を集め、「ナカイの窓」(NTV)などマスコミ出演も多数。主な著書に「心理カウンセラーが教える 本当の自分に目覚める体癖論」(主婦と生活社)など。

小高千枝OFFICIAL BLOG 「メンタルビューティ時間」

<http://ameblo.jp/ycho202/>

メンタルヘルスクア&マネジメントサロン

<http://odakachie.com/>

アロエのある生活で、心身ともに健やかに！

古来から、様々な活用がされてきたアロエ。その効能は数多く伝えられ「医者いらず」と呼ばれてきました。ストレスフルな現代では、観葉植物としてもアロエは人気。アロエは高さ10cm程度のものから20mlに及ぶ巨大なものまで、世界に400種類以上あると言われ、鑑賞用にも大いに楽しめる植物なのです。

「人間は五感を通して情報を得ていますが、そのうち80%以上が視覚によるものと言われています。色彩の中でも、緑色は鎮静的な作用をもたらすという研究結果もあります。また、観葉植物を部屋に置くと、フィトンチッドによる空気清浄効果も期待できます」(小高さん)

強靱でどんな環境でも育てやすいアロエは、観葉植物ビギナーにもぴったり。生活の中に、生きているアロエも取り入れることで、より健やかな毎日を送ることが出来るかもしれません。



試してみました！心の満足度があがるアロエのチカラ

ポジティブパワー食材を調査！

食べるアロエのポジティブパワーについて、他食材と比べストレス解消に対してどのような違いがあるのか、古賀良彦氏の協力のもとで調査しました。

<実験概要>

□実験施行日：2018年4月8日(日)

□監修・実施：古賀良彦先生(杏林大学名誉教授・医学博士)

□試料

(1)アロエ入りヨーグルト (2)寒天入りヨーグルト

※各試料摂取量は140g

アロエ入りヨーグルトには40gのカットしたアロエ果肉を含む。透明ガラスコップに入れて提供。

□調査対象：19～20歳の健康な女性5名※検証試験の2時間前以降は水以外の飲食禁止

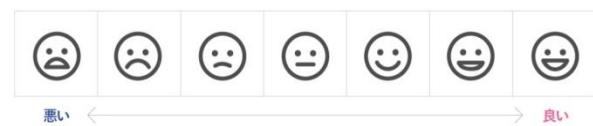
□調査方法

対象者に30分間の安静をとらせた後に、気分に関する顔グラフアンケートを記入させた。その後試料を摂取させ、その直後に4分程度のお笑いの動画を見せ、被験者の笑い声の大きさを分析。最後に再度気分に関する顔グラフアンケートを記入させた。被験者は2つの試料を摂取し、それぞれにおける反応を検証。

■アロエ入りヨーグルトを食べると気分が明るくなる！

“アロエ入りヨーグルト”と“寒天入りヨーグルト”それぞれの食前・食後の気分の変化を、顔グラフ(下図参照)のどれにあたるかを回答してもらいました。

その結果、アロエ入りヨーグルトを食べた後のほうが、寒天入りヨーグルトよりも気分が明るくなる人が多く、**平均上昇値も0.6高い**ことがわかりました。とくに食前の気分が悪い人ほど、上昇率が大きい傾向にあり、アロエには気分転換のひとつとして適していると思われます。



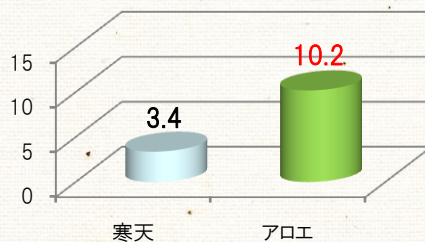
		食前	食後	気分の変化			食前	食後	気分の変化
被験者 1	アロエ入りヨーグルト	☹️	😊	2UP	寒天入りヨーグルト	😊	😊	変化なし	
被験者 2		☹️	😊	1UP		☹️	😊	1UP	
被験者 3		☹️	😊	2UP		😊	😊	変化なし	
被験者 4		😊	😊	変化なし		😊	😊	1UP	
被験者 5		😊	😊	変化なし		😊	😊	変化なし	
		平均 1UP			平均 0.4UP				

■アロエ入りヨーグルトを食べると笑い声が大きくなる！

それぞれ食後の笑い声の大きさを分析しPower Spectrum値を求めました。アロエ入りヨーグルトを食べた後の方が笑い声が大きくなった人がほとんどで、被験者全員の平均値を比べると約3倍も大きくなっていました。

もともと差が大きかった人は、アロエ入りヨーグルトを摂取した後のほうが13.7倍も笑い声が大きく、非常に明るくリラックスした状態でお笑い動画を楽しめたのではないかと考えられます。

《笑い声の大きさの比較》
(Power Spectrum平均値の比較)



今回の調査により、アロエの喫食には心をポジティブにする可能性があることがわかりました。アロエを食べて心を明るくし、ストレスが溜まりやすい新生活を乗り切る一助としてはいかがでしょうか。

PART 3

心の充足につながるアロエの食べ方

癒やしパワー満載！ 見て、食べて癒される

フォトジェニックなアロエスイーツ

様々な媒体で活躍中の料理家、村山由紀子さんに「森永アロエヨーグルト」とアロエベラを使った、目でも舌でも楽しめるナチュラルスイーツを考案していただきました。

森永アロエヨーグルトで作る「はちみつレモンの蒸しパン」



《材料》 15センチ×10センチ×高さ3センチの型1台分＝約1人分

森永アロエヨーグルト 80g
 ★薄力粉 100g / ★ベーキングパウダー 小さじ2
 卵 1個 / はちみつ 50g / サラダ油 20g
 レモン 1/2個

《作り方》

- ① ★を合わせてふるい、レモンは薄いちょう切りに。
- ② ボウルに卵を割り入れ泡立て器で混ぜる。はちみつ、サラダ油も加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に森永アロエヨーグルトを入れ、混ぜ合わせる。ふるった★を加え、ゴムベラで粉が均一に混ざるまで、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を型に流し入れ、上にレモンをトッピングする。型にオープンペーパーをしき、蒸し器で15分～20分蒸す。生地に竹串を刺して、何もついてこなければ蒸しあがり。

アロエベラ入りみつ豆



《材料》 (1人分)

寒天 120g
 アロエベラ 40g(シロップ漬け)
 赤えんどう豆 20g(塩ゆでしたもの)
 レモンの皮 適量
 ミント 適宜
 白蜜 適量

★アロエベラはシロップ漬けてスーパーマーケットや菓子材料専門店などで販売されています。

《作り方》

- 1、寒天とシロップを切ったアロエベラを器に盛り付ける。
- 2、赤えんどう豆、レモンの皮、お好みでミントをトッピングする。白蜜をかけていただく。

村山由紀子さん / 料理家

素材の持つ美味しさを引き立てるシンプルな料理を得意とし、四季を楽しむ料理や生活も好評。『ELLE gourmet』(ハースト婦人画報社)や『Kurashi』(柘出版社)などへのレシピ提供も多数。著書に『パンのおかず50』(実業之日本社)、『天板一枚で！ 毎日のオープンおかず』(河出書房新社)、『ベジヌードル』(主婦と生活社)など。