

## ① NMN (ニコチンアミドモノヌクレオチド)

### 「若返りの妙薬」

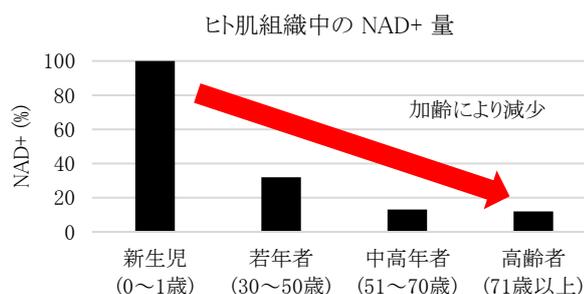
NMN とは、ビタミン B3 群の中に含まれる「 $\beta$ -ニコチンアミドモノヌクレオチド」の略称であり、「ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド (NAD<sup>+</sup>)」の前駆体です。NAD<sup>+</sup> はすべての生物種に存在する補酵素であり、長寿遺伝子とも呼ばれるサーチュイン遺伝子 (※) を活性化させる働きがあります。



(※) サーチュイン遺伝子の活性化により生物の寿命が延び、さまざまな老化要因を抑えてくれるとされます。

### 「加齢による NAD<sup>+</sup> の減少」

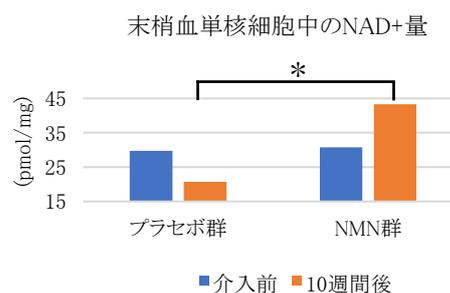
老化とともに体内 NAD<sup>+</sup> 量が減少することで、様々な老化現象が引き起こされます。そのため、前駆体である NMN をサプリメントとして摂取することで効率的に NAD<sup>+</sup> レベルを上げる必要があります。



参考: *PLoS ONE*, vol. 7, 7, e42357, 2012 のデータより作成

### 「NMN 摂取による体内 NAD<sup>+</sup> 量増加」

NMN を経口摂取すると、体内 NAD<sup>+</sup> 量が増加することが知られています。右図は、NMN250mg を 10 週間継続して摂取した女性の細胞中 NAD<sup>+</sup> 量を示しています。擬似食を摂取した群よりも有意に増加しています (\* $p < 0.01$ )。



参考: *Science*, 22, April, 2021, eabe9985 を一部改変

### 「期待される効果」

- ・生活習慣病 (血糖値やコレステロール値) の改善
- ・認知機能の改善
- ・睡眠の質改善
- ・免疫力向上

など