

3月21日

NMNは食事からどこまで摂れるのか？食品とサプリメントの違い、そしてNAD⁺レベルへの影響

更新日：4月17日

食品に含まれるNMNの量は、加齢に伴うNAD⁺低下を補えるのか？

食事から摂るNMNの基本ガイド —— なぜ食べ物は「入り口」に過ぎないのか

NMNは日常の食品にも存在していますが量はわずかです



食品のNMN
(微量)



NMNサプリメント
(濃縮タイプ)

NMNに興味をお持ちの方なら、「本当にサプリメントが必要なの？ それとも適切な食べ物を食べるだけでいいの？」と疑問に思ったことがあるのではないのでしょうか。これは非常に素晴らしい質問です。そしてその答えは、実は「両方」なのです。

はい、NMNは皆さんが普段から口にしているような身近な食べ物にも自然に含まれています。しかし、そこにはちょっとした「落とし穴」もあります。科学的な見解や、NMNを多く含む食べ物リスト、そしてそれが皆さんの健康にとってどのような意味を持つのか、一緒に見ていきましょう。

はじめに、NMNとは一体何なのでしょう？

NMNとは「ニコチンアミド・モノヌクレオチド」の略称です。これは、皆さんの体を含むすべての生きている細胞の中に存在する、天然の分子です。体の中では、このNMNを材料にして「NAD+（ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド）」が作られます。

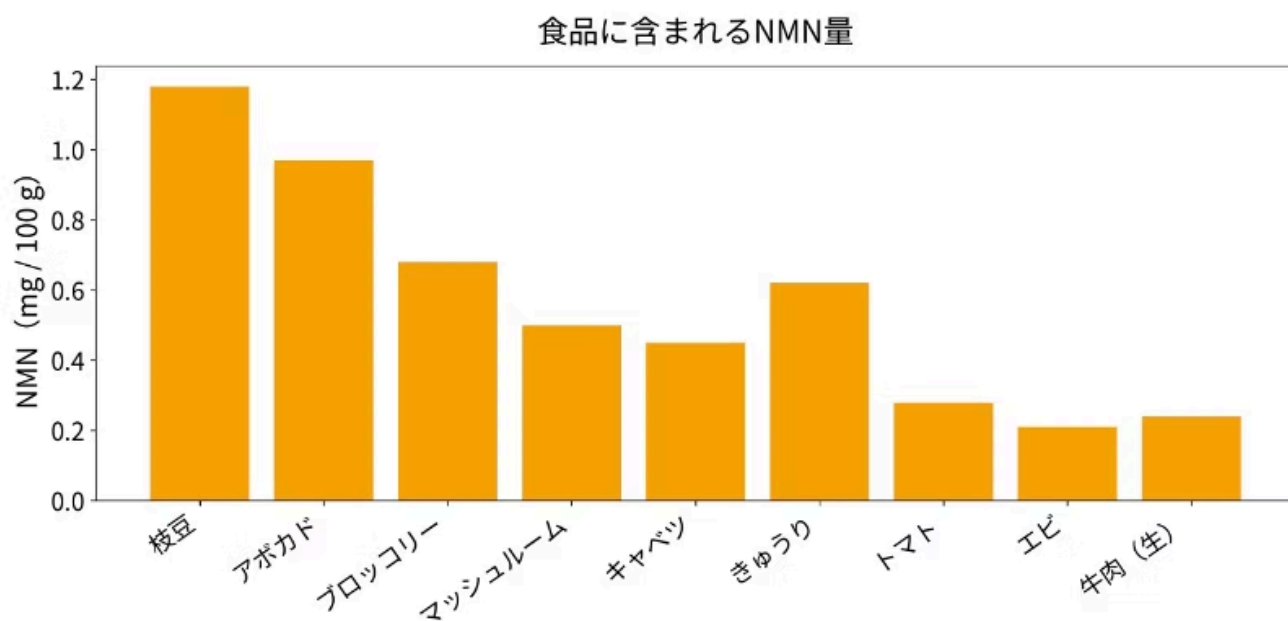
NAD+は、何百もの生命活動を支える非常に重要な補酵素です。

NAD+は、いわば「細胞が動くための燃料」だと考えてみてください。エネルギーの産生、DNAの修復、代謝、そして体内時計を正しく刻むのを助けてくれます。しかし、ここで問題があります。私たちの体内のNAD+レベルは加齢とともに著しく低下してしまい、それに伴って細胞のエネルギーや修復力も衰えてしまうのです。

世界中の研究者がNMNに注目している理由はここにあります。NMNはNAD+の直接的な構成要素であるため、低下してしまったNAD+を補う方法として期待されているのです。

では、どのような食べ物にNMNが含まれているのでしょうか？

NMNは、毎日の食事に取り入れやすい様々な食品に含まれています。以下のデータは、ワシントン大学医学部の研究チームが、身近な食品に含まれるNMN量を測定し、2016年に学術誌『Cell Metabolism』で発表した画期的な研究に基づいています。



*出典：Mills et al. (2016), Cell Metabolism. 数値は異なるサンプル間で測定された範囲を表しています。

100gあたり（おおよそ片手一杯、または1食分）の含有量は以下の通りです：



枝豆 (大豆)
0.47 ~ 1.88 mg



アボカド
0.36 ~ 1.60 mg



ブロッコリー
0.25 ~ 1.12 mg



キノコ
0.0 ~ 1.01 mg

NMNを含む食品 (100gあたり)



キュウリ
~0.60 ~ 0.65 mg



キャベツ
0.26 ~ 0.90 mg



トマト
0.26 ~ 0.30 mg

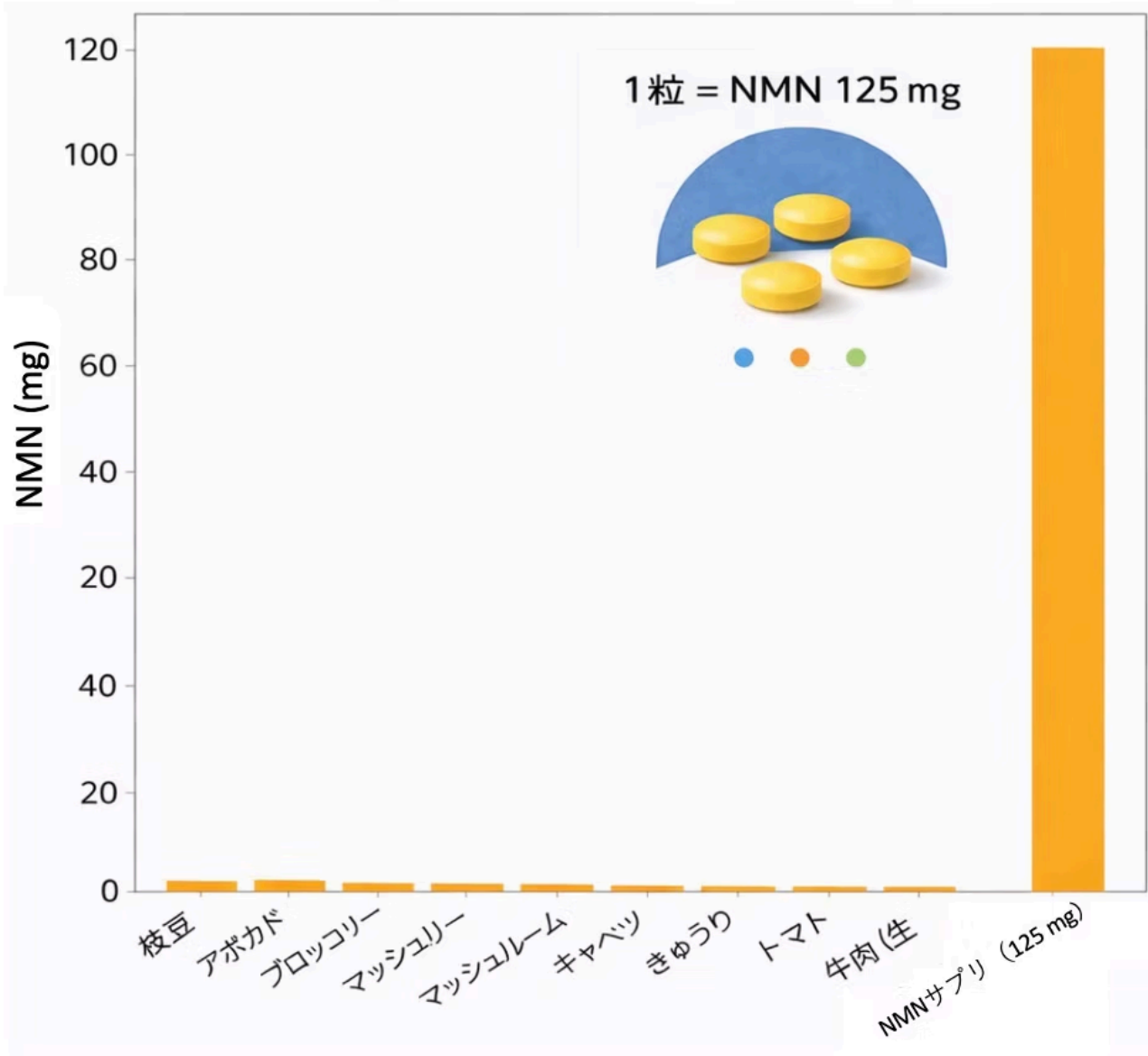


エビ
~0.22 mg



牛肉 (生)
~0.06 ~ 0.42 mg

食品中のNMN量（100gあたり）とNMNサプリメント（125mg）の比較



食品に含まれるNMNは**100gあたり1mg未満**ですが、サプリメントならわずか1粒で**125mg**を摂取できます。この事実は、食事だけで十分な量のNMNを補うことがいかに難しいかを物語っています。

現実的なお話：実際にはどれくらいの量を食べる必要があるの？

ここからが興味深いところです。体に良い自然な食品にNMNが含まれているのは素晴らしいことですが、その量はごくわずかです。食品から摂取できる量と、研究で効果的とされる量との間には、非常に大きな開きがあります。

現在のヒト臨床研究では、通常1日あたり250mgから500mgのNMNが投与されています。

これを「食事だけ」で摂ろうとした場合、どのくらいの量になるのか具体的に見てみましょう。



どれくらいの食べ物が必要なの？

わずか250mgのNMNを食事から摂ろうとすると、およそこれだけの量を食べる必要があります：

- 枝豆：約13,000～25,000粒
- ブロccoliリー：約500～1,000個（株）
- アボカド：約150～700個

しかも、これを**毎日**です。これは、およそ現実的ではありませんよね。

だからといって、ブロッコリーや枝豆を食べるのをやめましょう、ということではありません。むしろその逆です！これらの食品は非常に栄養価が高く、NMN以外にも多くのメリットがあります。ただ、ここで大切なのは「視点」です。NMNを豊富に含む食品を食べることは、体の基礎的な健康を支えてくれますが、研究者が対象としているような高濃度の量を食事だけで補うのは、現実的には不可能なのです。

調理によって食品のNMNは変化するの？

はい、変化します。これは知っておいて損はないポイントです。NMNは熱に弱い化合物であるため、調理方法によって、食卓に並ぶまでにどれくらいの量が残るかが変わってきます。

NMNを含む食品を最大限に活用するための、簡単なコツをご紹介します：

枝豆：軽く蒸すか、そのまま食べましょう。長時間ゆでるのは避けましょう。

キュウリ、トマト、アボカド：可能な限り、生のままで楽しみましょう。

ブロッコリー：ゆでるのではなく、短時間（2～3分）蒸すのがおすすめです。

新鮮さが命：NMNは時間の経過とともに減少するため、新鮮なものを選びましょう。

なぜNAD+は加齢とともに減少するのでしょうか？

私たちの体は本来、自らNMNを作り出し、それを使ってNAD+のレベルを安定させています。若い頃はこのシステムが効率よく働いていますが、30代を過ぎたあたりから、2つの変化が起こり始めます。

体内でNMNを作り出す力が衰え始める

NMNをNAD+に変換する酵素の働きが弱くなる

その結果、年齢を重ねるごとにNAD+のレベルは着実に低下していきます。研究では、NAD+の低下がエネルギーの減少、代謝の低下、DNA修復機能の衰えなど、エイジングプロセスのさまざまな兆候に関連していることが示されています。食事はベースラインの維持には役立ちますが、この自然な減少を完全に補うことはできません。

食事は「土台」であり、すべてではありません

NMNを豊富に含む食品は、それ自体が完全な解決策ではなく、「健康な体づくりのための土台」と考えるのがベストな方法です。

普段の食事に枝豆やアボカド、ブロッコリー、キュウリ、トマトを取り入れることは、心からおすすめできる素晴らしい習慣です。これらの食品は、体内の自然な生成を助ける少量のNMNを継続的に供給してくれます。さらに、食物繊維やビタミン、抗酸化物質など、総合的な健康のために協力し合う成分もたっぷり含まれています。

しかし、もし皆さんの目標が、エネルギーや代謝、健康的なエイジングに関する研究で示されているようなレベルで「NAD+を有意に高めること」であるなら、食事だけでその

ギャップを埋めることはできません。そこで、高品質なNMNサプリメントの出番です。サプリメントは、健康的な食事の代わりではなく、食事と「一緒に」取り入れることで、安定した高濃度の成分を届けてくれるのです。

NMNサプリメントを選ぶ際のポイント

すべてのNMNサプリメントが同じように作られているわけではありません。日々のルーティンに取り入れることを検討されているなら、以下の重要なポイントをチェックしてみてください：

純度：高品質なNMNは純度試験が行われており、不要な添加物が含まれていないことが重要です。

β-NMN形式：これは、私たちの体が自然に使用する「生物学的活性」を持つ形式です。

製造の透明性：製造工程や品質テストの結果を公開しているブランドを選びましょう。

適切な摂取量：多くの研究では、1日あたり250mg～500mgの摂取量が採用されています。

TA Medical — NMN Food & Intake

本記事は一般的な情報提供を目的としており、医療上の助言を目的としたものではありません。健康に関する具体的なご不安やご相談がある場合は、医療専門家にご相談ください。