

Richesse

リシェス

ラグジュアリーを極めたハイライフマガジン
FG MOOK

世界の富裕層が注目する
新たな桃源郷、ポルトガルへ

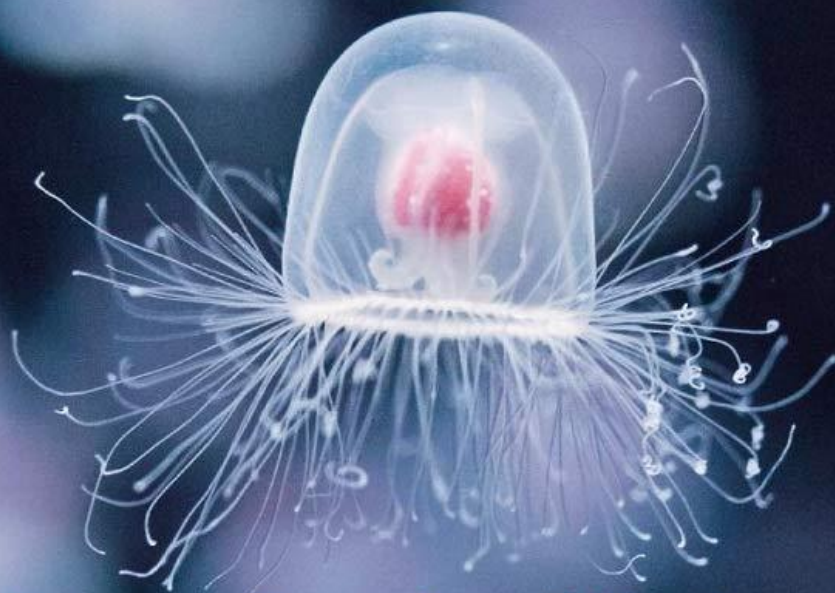
No.
25
FALL
ISSUE



FASHION
秋色ワントーンで
シックなおしゃれ

JEWELRY
注目ブランドの
最新ハイジュエリー

ACCESSORIES
秋のバッグ&シューズ
優先買いリスト



INTERVIEW
トップランナーたちの
年間スケジュール

INTERIOR
八ヶ岳、軽井沢、ニセコ…
リシェスな別荘スタイル

ARCHITECT
未来を紡ぐ建築
石上純也

Quest for the Elixir of Life

人生100年時代の 「不老不死」

美しく、健康に、幸せに

幸せな長寿国スイスに学ぶ／再生医療からAI まで、アメリカの先進テクノロジー
ファッション&アートで楽しく長生き！／日本の「センテナリアン」研究
長寿食としての精進料理と中国料理／100歳の美は「最先端コスメ」から

6 | 油 | Oil



ニュージーランド産の良質なアボカドの果実のみを使用したオイル。フードアルティメイトネットワーク/グローブエクストラバージンアボカドオイル 250ml ¥2,200

DHAやEPAなど、良質な油は健康長寿のもと

元気で若々しくいたいなら、良質な油がおすすめ。医療ジャーナリストの宇山恵子さんによると「サバやイワシなど青魚に含まれるDHAやEPAは脳を活性化させ、オリーブオイルやアボカドオイルなどに含まれるαリノレン酸は、血流をアップさせることで知られています。このような良質な油は、健康を維持するのに必要なコレステロールの素となり、エストロゲンなどホルモンの産生につながります。一方で古い油で揚げた食品などについた油などは、劣化したコレステロールが含まれます。日常的に摂り続けていると血管と血液を汚して、炎症を起こしさまざまな病気の原因に」。

5 | 光 | Light



脳科学の最新知見とともにミトコンドリアの健康という視点から、脳機能アップの方法を紹介。光はクスリであると提言。(デイヴ・アスプリー著・ダイヤモンド社)

太陽光は“クスリ”。ブルーライトは浴び方に注意

波長が短く散乱しやすいえ、ほかの光よりもエネルギーが強いブルーライト。パソコン等を長時間見ると眼精疲労を引き起こしたり、網膜から脳にダイレクトに届きアドレナリンを放出させ、体内時計や心の状態に影響も。電子機器が必要不可欠な今、大切なのは光の浴び方。ブルーライトを長時間浴び続けず、夜は極力浴びないのはもちろん、朝、太陽光を浴びてリセットするのがおすすめ。『シリコンパレー式頭がよくなる全技術』によると、太陽光線は赤外線から紫外線まで、健康的なスペクトルを全て備えているため、朝浴びると細胞内のミトコンドリアの働きが良くなるとか。

8 | 酵素 | Enzyme

1 日本クリニック/幻の牡蠣 美装箱入り 100g ¥120,000 1974年に創業以来、牡蠣の栄養を徹底追求。受注生産の形態をとる。2 玄米酵素/ハイ・ゲンキ グルカン 90袋入り ¥9,600 創業46年。ハイ・ゲンキシリーズは多種あり、こちらは冬虫夏草や靈芝等から抽出したグルカンをプラス。3 ティーエフケイ/TFK 30粒入り ¥21,000 微生物酵素のシリーズは乳酸菌やグルコマンナン配合のものなど、数種類揃う。



体の営みの基本。酵素が健康を制する

食べ物の消化や吸収、筋肉運動など体の営みには全て、酵素が必要。加齢や不規則な生活等で不足するとさまざまな機能が滞り、病気を引き起こすといわれます。つまり健康をキープするには酵素と、それをサポートするミネラル・ビタミンの補酵素を不足させないことが大切。今回、20年以上の伝統を持つ本格派の3品をセレクト。玄米酵素のハイ・ゲンキは、玄米・胚芽・表皮を麹菌によって発酵させ、40種類以上の栄養素を含有。幻の牡蠣には亜鉛やカルシウムなど豊富なミネラルのほか、アミノ酸やビタミンも。TFKは、有用微生物から得た生理活性物質と酵素を豊富に含みます。

7 | ポリフェノール | Polyphenol



毎日、激務をこなしている35人の名医を宇山恵子さんが取材。105の健康法が紹介されている。ドクターたちの仕事への思いや姿勢も綴られている。(宇山恵子著・KADOKAWA)



脳と体の健康の切り札。精神的な幸福感もアップ

健康長寿の成分として認知度が高いポリフェノールは、やはり味方につけるべき。宇山恵子さんによると「バルセロナ大学で65歳以上の男女を対象に12年間、調査を行った結果、1日650mg以上のポリフェノールを食事や飲み物で摂っていた高齢者は、摂っていない高齢者に比べて約30%も死亡リスクが低く、健康であることがわかりました。また、別の研究では、認知機能の低下を遅らせることが明らかに。ポリフェノールを多く含むのは赤ワインやお茶、コーヒー、野菜やフルーツ、ナッツ類。特に野菜やフルーツは、精神的な健康や幸福感が高まるという研究結果も」。