



『バランス ニュース』は、ユーザーの皆様と、販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です。

### “光老化”をご存知ですか？ 初夏緊急速報：美肌ケアはここに注目！

シミ・シワ・たるみは、「年齢のせいだから仕方ない・・・」とっていませんか？  
これは大変な勘違いです！  
肌の老化の80%は、紫外線によるダメージ＝“光老化”なのです。

つまり、こういうこと！  
加齢による老化では、皮膚の厚さや色が薄くなる方向に向かいますが、光老化は紫外線に対する防御反応として、皮膚は厚くゴワゴワになり、色も濃くなります。それがシミやシワとなって現れるのです。

肌は思ったほど歳とらない  
顔と腕の内側の皮膚を比べてみてください。顔の方がシミ、シワが目立っていませんか？  
そう、紫外線に当たらない部分は若い時の肌とそれほど変わらないのです。紫外線がどんなに肌にダメージを与えているかをご理解いただけたらと思います。紫外線の本当の怖さは、浴びてすぐ起こる皮膚の炎症ではなく、徐々に蓄積されてくる光老化のほうなのです。

光老化の予防  
皮膚に大敵な紫外線は、どんなに気をつけて防いでいても完璧に遮断することは不可能です。大切なのは日頃から紫外線対策に気をつけ、このようなダメージを最小限に抑えること。単に“紫外線の予防”にとどまらず、“日焼け後のお手入れ”まで考える必要があります。



皮膚の外から紫外線の害をブロック  
(日焼け止め、サンスクリーン剤)  
まず紫外線対策として帽子や日傘、長袖はもちろん必要ですが、日焼け止め(サンスクリーン剤)で肌の“外”からできるだけ紫外線を防ぎましょう。  
日焼け止め(サンスクリーン剤)を選ぶ基準は、SPF値が16程度までのものを使用してください。SPF値はそれ以上高くても紫外線防止効果は頭打ちになり、逆に高濃度の化合物の長期使用による副作用が心配になります。紫外線防止剤とともに抗酸化物質を含んだものが、低い副作用で高い効果を上げます。

皮膚の内から紫外線の害をブロック(抗酸化物質)  
紫外線によって発生した活性酸素を抑制・消去する抗酸化物質の補給によって“内”からも皮膚を守ります。  
つまり、活性酸素によって酸化反応が起こること(細胞のDNAが傷つくこと)が老化ですが、過剰な活性酸素を抗酸化物質によってある程度まで取り除くことができます。  
抗酸化物質とは、活性酸素を抑制・消去するもので、紫外線吸収剤や散乱剤がブロックできなかった紫外線によるダメージを最少限に抑えてくれます。

私たちを取りまく環境はかつてのような優しいものではなくなりました。オゾン層は薄くなり、紫外線の地上への照射量も増加し、紫外線と紫外線による活性酸素の攻撃は著しさを増してきました。目にはみえませんが、光老化による皮膚の深部のダメージは幼少時から始まっています。本当は“ゼロ歳からの光老化対策”が必要なのです。  
肌のお手入れは単なる美容でなく、老若男女すべての方に心がけて頂きたい健康法です。抗酸化飲料「バランス」を愛飲されている方々は、すでに健康的な美容法を実践されているといえるようです。

購入する前に「バランス」の無料サンプルを試したい貴女へ！  
ユーザー様のまわりに、「健康」「老化」「美容」にお悩みの方はいらっしゃいませんか？  
「バランス」が無料でお試しできることを教えてあげてください。  
㈱高橋剛商会では、「バランス」のユーザー様からご紹介された方、販売店等のチラシで「バランス」に興味を持たれた方など、毎月20名様に、「バランス」のサンプルと資料を無料進呈させていただきます。  
下記要領で、試されたいご本人様からお申込み頂きますよう、お願いします。

- 「バランス」無料サンプル申込要領
1. 期間 / 7月3日(月)、午前9時より受け付け開始、定員になり次第締め切り
  2. 申込者 / 試してみたい方ご本人
  3. 申込方法 / 無料フリーダイヤルへ、FAX(0120-76-5812)
  4. 必要記載内容 / ご本人様の氏名・住所・電話番号
- \*無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂くためにお1人様1回限りとさせていただきます。



#### お客様の声

「お通じ」が毎日来るようになりました。化粧水として数滴、顔にもつけていますが、同年代の友人に比べるとシワが少ないと言われます。(東京都 70代女性)

主人と二人で月2本の割合で飲んでいました。肌がツルツルして元気になりました。主人は心臓の手術をしたため血液をサラサラにしておかなければなりませんので、二人で欠かさずに飲んでいました。(和歌山県 60代女性)

### 微生物ってすごい！第4回

ほうせんきん  
**放線菌** “掃除好きの殺し屋？”  
“放線菌”という名前は知らなくても、“抗生物質”なら知っていますよね。  
かつて死の病だった結核を治療可能にしたのは、ストレプトマイシンという抗生物質です。これこそ放線菌が作り出したものなのです。現在、医療用に使われている抗生物質の大半は、この放線菌を利用して作られています。

放線菌の第一の特色は、抗生物質にみられる“強い殺菌作用”です。不思議にも、自然の土壌内で放線菌に退治されるのは、根腐れ病菌や青枯れ病菌など、病原菌、腐敗菌ばかりです。乳酸菌や酵母菌など有用菌類とは共存できているのです。

そういうわけで、『バランス』内の放線菌は、もっぱら外からの侵入者を退治する役割を担っています。

放線菌の第二の特色は、掃除屋であることです。彼らは生物の死骸の中でも特に分解されにくいキチン質(蟹の殻・昆虫の身体・貝の殻など)や繊維質(葉・木質・毛)を好んで食べてくれます。  
彼らの働きがあって、初めて生き物は土に還り、再び生命の源になることができます。

### バランスの原材料の1つ、ビワの実が収穫期を迎えました！

山間の日当たりのよい斜面に植えられたビワの樹々



委託生産をお願いしている千葉県南房総市富浦町の農園に早速お邪魔して、ビワの収穫を見学させていただきました。

房の中から一つだけ選ばれる実を大切に育てる



とるころは、鳥たちへの贈り物の実を残すことで収穫の果実への侵入を食い止める



富浦町は日本一のビワ産地。その歴史は江戸時代にさかのぼり、北限のビワとして味のよさが評判となって明治以降は天皇家への献上がはじまっています。

ビワは、粒が大きく育つように、実の房の中から一個だけ選りすぐって残し、大事に厚紙で覆って育てられます。こうして農薬を使わずに虫害から守ることができるのです。果実は傷つきやすいので、紙の覆いごと収穫します。紙の覆いは収穫後も緩衝材の役割を果たして実を守るのです。

# “高橋剛と仲間たちの米” 作りは、今年の田植えが終わりました！



山形県内陸部の最北端に位置する真室川町は、奥羽山系と出羽山系の狭間にある山間地。森林の奥には樹齢何百年という巨木を残し、少し山に入るだけで山菜が豊富に採れ、また珍しい蝶など様々な生き物に出会える自然豊かな地域です。

好天に恵まれ、田植えを進める高橋剛さんの子息、直樹さん

関東ではぐずついた日の多かった今年の五月ですが、山形県真室川町では連日の五月晴れでした。田植えをした端から稲がぐんぐん成長していきます。

無農薬自然農法を営む“高橋剛と仲間たち”の水田は日本有数の清流に指定される真室川から水を引いています。そこに流れ込む沢を渓流へ遡るとなんとサンショウウオの卵にも出会いました。

田植えが無事終わり、山菜採りを楽しむ高橋夫妻。あっという間にカゴ一杯に！

田植えが無事終わり、山菜採りを楽しむ高橋夫妻。あっという間にカゴ一杯に！



ワラビ、シドケ、アイコ、山ウドなど、奥さん手製の山菜料理が食卓に盛りだくさん



軽トラで山間を走り、水田に向かう



たんぽぽの花にウスバシロチョウが！



## 増加する女性の依存症患者

女性の場合、男性よりも短期間にアルコールの害を受けやすく（“男性の半分の量、半分の期間”とのデータもあります）、治療後の経過も思わしくありません。その理由は、女性ホルモンがアルコールの分解作用を抑制するためと考えられています。

## 心理的要因が大きい女性の依存症

女性がアルコール依存症になるきっかけは、失恋、夫婦間の葛藤、嫁姑の関係、子育てなど、心理的要因が多いとされています。女性が抱える心の障害の背景には、家庭内外における女性の立場や役割といった、女性を取り巻く社会的な環境も大きく影響しています。

## “節度ある飲酒”は法律規定！

### 飲酒の強要も法律違反！

あまり知られていませんが、日本には“過度の飲酒”を戒める法律があります。『酒酔い防止法』がそれで、第2条では次のように規定しています。「すべて国民は、飲酒を強要する等の悪習を排除し、飲酒についての節度を保つように努めなければならない」と。この法律の目的は「...過度の飲酒が個人的および社会的に及ぼす害悪を防止し...」（第1条）とされています。

# 「酒」 前回に引き続き 特集 第2弾

## お腹の赤ちゃんも立派な“未成年者”

未成年者の飲酒は法律で禁じられていますが、これは、発達途上にある未成熟の心身にアルコールが悪影響を及ぼすからです。これと同じく、妊娠中の女性に飲酒は禁物です。妊娠中に摂取したアルコールは、胎盤を通して直接胎児に運ばれるからです。お腹の赤ちゃんも立派な“未成年者”なのです。妊娠中のママは生まれてくる赤ちゃんのために、お酒を控えて下さい。「妊婦に安全な酒量はない」と考えるべきです。また、妊娠中だけでなく、母乳を通じて赤ちゃんにアルコールの害が及ぶ危険がある授乳期間中も、お酒を避けるべきです。



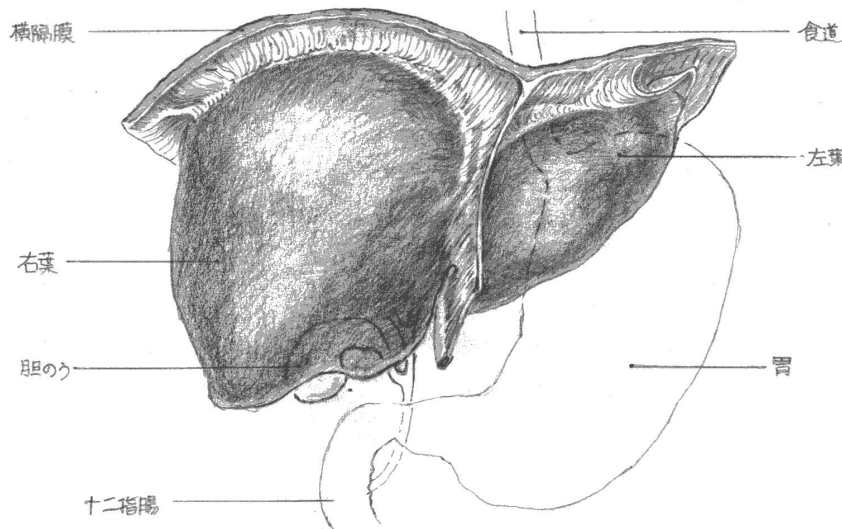
# かんぞう 「肝臓」って何だ？

## 肝臓の構造と働き

肝臓は人体の中でもっとも重い臓器で、成人男性では約1400gの重さがあります。胃や腸で消化された三大栄養素（タンパク質、脂質、糖質）はもちろん、薬剤やアルコールのように本来からだにとって異物である化合物や、腸内細菌の働きでつくられる有害物質などを分解、あるいは再び合成して他の物質に変え、必要なものをたくわえたり、他の臓器へ送り込んだりします。また不必要なものを肝臓の外に排出します。

つまり、肝臓は、生産工場、倉庫、集配センター、再処理工場、汚物処理場などを集めた一大オートコンビナートとしての機能を果たしているわけです。“肝心（肝腎）かなめ”の言葉どおり、生体に欠かせない多様で重要な働きを持っています。

肝臓はきわめて旺盛な再生能力をもった臓器で、たとえば肝臓の7、8割を切り取っても、残った肝細胞は再生し、3～4週間で元の大きさに戻ります。



## 肝臓の病気

肝臓の内部には、痛みを感じる知覚神経がきていないため、肝疾患がひどくなっても痛みを感じることもなく見過ごしてしまうということもあります。それが、肝臓が“沈黙の臓器”、“寡黙な臓器”、といわれる由縁です。症状があらわれてから気が付いても、すでに病状が進んでしまっていることも少なくありません。

肝臓の主な疾患には肝炎、肝硬変、肝癌があります。肝癌の多くは慢性肝炎や肝硬変という病気を背景に起こっています。従って、慢性肝炎や肝硬変の予防と治療が肝癌を減らすことに繋がると考えられています。また、脂肪肝は、食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎがその主な原因と考えられています。

## 「バランス ニュース」ではユーザー様からのお便りをお待ちしております！

質問、要望、体験談、健康に関すること、そうでないこと何でもかまいません。皆様からのお便りをお待ちしております。なお、「高橋剛商会」では、「バランス」の製造元「日本抗酸化飲料（株）」より委託を受けて、同社の公式ホームページを管理しております。下記のURLから、「バランス」の製造工程や工場の製造スタッフの素顔など、あじあまの「バランス」がごらんになれます。[ホームページのURL] <http://www4.ocn.ne.jp/balance1/>