

高橋剛商会ニュース



(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巣鴨
2-16-4-203
TEL 03-3576-5811
FAX 03-3576-5815
フリーダイヤル
0120-76-5812

お客様・販売者・メーカーの **絆**となる情報交換誌です。

「疲労」の原因は活性酸素だった!

溜まった疲れを一掃し、
夏バテ、節電疲れから、早期回復する**“食の智恵”**



“こんな味も臭いもしないもの飲んで、何が変わるものかって内心馬鹿にしていたんだけど、飲んで寝た翌朝、何年振りかで頭の芯から疲れがとれてるんだよ、びっくりしてすぐ剛さんに連絡して、100本届けてもらったんだ”
(大手畜産会社H社会長 N様)

80歳に手が届くところまできて、なお日本全国を休みなく飛び回る多忙な経営者N会長が、「バランスα」の熱烈なファンになったのは、その疲労回復効果だったそうです。

「バランスα」の抗酸化力が疲れにくい身体を作ってくれたんですね!!



N様に限らず“「バランスα」を飲んで、身体が軽くなった” “朝の目覚めがすっきりする” “気づいたらカスミがかかったようなぼんやり感がなくなっていた” など疲労から解放されたというお便りをよく頂きます。

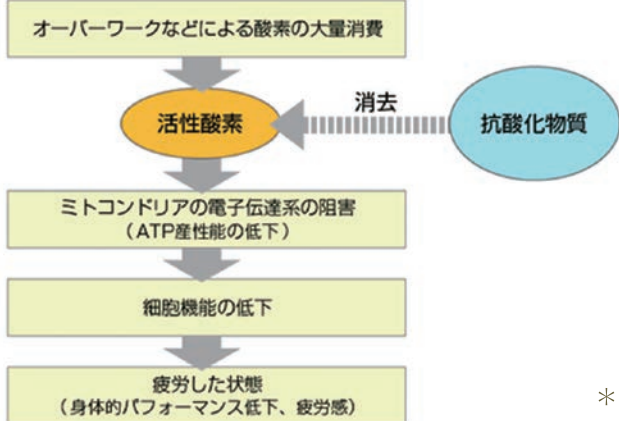
しかし、昔から“疲労=乳酸蓄積”と教えられていた私ヒラキには、なぜ「バランスα」が疲労回復に効果があるのか、その仕組みがよくわかりませんでした。

疲労のメカニズムは21世紀になってようやく解明された?

じつは医学の世界で「疲労」が研究テーマになったのは1990年代とつい最近のことで、そのメカニズムがきちんと解明されたのは21世紀になってからのことなんだそうです。

日本では大阪市立大学大学院医学研究科が中心となり、よりよい疲労回復方法や過労予防法の開発が進められています。その研究によれば、疲労のメカニズムは下記の通りです。

疲労と活性酸素の関係



「ヒトをはじめとする多くの生物は、生命維持に必要なエネルギーを得るため、絶えず酸素を消費している。

これらの酸素の一部は、代謝過程において活性酸素と呼ばれる反応性の高い状態に変換される。

通常、活性酸素は生体が本来持っている活性酸素消去システムによって速やかに処理されるが、オーバーワーク状態などで活性酸素が大量に発生する状況下では、十分に処理しきれないことがある。

こうした過剰な活性酸素によって細胞機能低下や組織損傷が生じる結果、疲労感や身体的パフォーマンス低下などの疲労症状が発生すると考えられている。」












*文、図ともに同大学院「疲労医学講座」ホームページより

「抗疲労食」～食べて疲労を克服!～

疲労の主原因が「活性酸素」であるとすれば、その解決策として「抗酸化物質」がクローズアップされますね。

平成24年7月1日の日本経済新聞では、「活性酸素の働きを抑制」する食材として、下表のような食品を紹介しています。

『抗・疲労効果』が期待できる主な成分と代表的な食品

●抗酸化	
イミダゾールジペプチド	鶏肉(胸肉に多い)、カツオ、マグロ 
アスタキサンチン	サケ 
α-リボ酸	トマト、ジャガイモ 
L-カルニチン	ラム肉、カツオ 
コエンザイムQ10	イワシ、ホウレンソウ 
●抗炎症・免疫を高める	
βグルカン	キノコ類、ヨーグルト 
アスタキサンチン	サケ 
●血流・血行改善	
DHA	イワシやサンマなどの青魚類 
●代謝促進	
ビタミンB1	豚肉、雑穀類、グリーンピース、ナッツ類 
α-リボ酸	トマト、ジャガイモ 
●エネルギー生産	
クエン酸	酢、かんきつ類 
パントテン酸	鶏レバー

コラム◆加齢による「疲れやすさ」

年齢を重ねると疲労が回復しにくくなる、という傾向があります。これは「血中の糖質をエネルギーに変える、変換能力の低下」によるものです。つまりエネルギー不足で身体が重く感じるのです。

こういう場合に、糖質そのものを補給しても、変換されない糖質が血中で増え、血管を痛めてしまいます。

必要なのはエネルギー変換を促す酵素の素アミノ酸と、その合成を助けるビタミンB1(補酵素)を摂ること。食品では、アミノ酸は「豆腐」「もやし」、ビタミンB1は「豚ヒレ肉」が含有量が大変多いことが知られています。



抗酸化物質の必要量を食べきるのは…割と大変

ところで、抗酸化成分等を必要摂取量摂るためには、これらの食材をどれくらい食べる必要があるのでしょうか。

“食品からこうした成分をとるにはどのくらい食べればよいのか。

例えばアスタキサンチンはサケ100グラムに約2ミリグラム含まれる。しかし「人間で抗酸化物質として働くには1日に6ミリグラムが必要」(矢沢一良東京海洋大学特任教授)という。

この水準に達するには300グラムが必要になり切り身だと3枚分に相当する。毎日食べ続けるのは簡単ではない。”

(日本経済新聞・上記記事より)

本当に簡単ではありません。

ただ、抗酸化物質は茶のカテキンやトマトのリコピン、ニンジン、ブドウや菊のポリフェノール類で代用できますし、野菜類のビタミン類も抗酸化効果はありますから、特定の食材に限定せず、多品目を1日の食事の中に散りばめて摂取することが長続きするコツでしょうね。

逆に疲労が蓄積しているときにあまり食べないほうがよいのは、「動物性脂肪」「砂糖」「揚げもの」「スナック菓子」。体内で酸化しやすく、活性酸素発生源となります。

「バランスα」は1年半の完全発酵を経た強い抗酸化力を持つ健康補助飲料です。



疲労しにくい身体作りに「バランスα」の無料サンプルをぜひお試しください!

バランスαに使われている玄米は・・・ 20年以上、農薬、化学肥料を使用していない 健康な環境の田んぼで育てられる。

無農薬、無化学肥料で育てられ、
厳しい自然に耐え抜いた玄米には
強い生命力があふれているのです。

無農薬、無化学肥料、自然農法にこだわる理由は・・・
慣行農法で栽培された玄米には、
有効成分の宝庫である、
胚芽、糠に化学肥料や農薬が蓄積され、
せっかくの玄米パワーが損なわれてしまうから。



《玄米は完全栄養食》

精米しない玄米の力は人知れず偉大です。

玄米はその内部から生じる活性酸素や、
太陽の紫外線に当たることによって発生する、
活性酸素から絶えず自身を守り、
何年たっても発芽できるように準備しています。

その生命維持の原動力となるのは・・・
内部に備えられた強力な抗酸化物質です。

私たちが玄米を食べるということは、
活性酸素に対抗できる有効な武器、
すなわち抗酸化物質を手に入れていることになるのです。

《栄養の宝庫 米ぬか》

日本人の主食「お米」、とくに玄米は完全穀物といわれるほど栄養
バランスがよく、主食として人体にもっともふさわしい食品です。

しかし、ほとんどの人が精米して表皮や胚芽の大部分を削り取っ
てデンプン質だけを食べているのが現状です。

実にもったいないことです。

表皮や胚芽に含まれるタンパク質が人体に必要不可欠な必須ア
ミノ酸を構成しているからです。

その他、ビタミン群やミネラル群
が豊富に含まれています。

米ぬかは、世界中で注目され、
よく知られているビタミンB群や各
種アミノ酸のほか、次のような有効
成分が確認されています。



体内の掃除人 フィチン酸

ガン、心筋梗塞、脳血栓予防に効果がある成分イノシトールにリン
酸が6個結合したものが、フィチン酸。

化学物質や、水銀、鉛などの有害な重金属を体外に排出するデ
トックス効果があります。

フィチン酸は、正常細胞がガン細胞に変化する際のガン遺伝
子の因子に関わり、肝臓ガン、大腸ガン、乳ガン、皮膚ガンの発生
抑制作用があることが報告されています。

また、血液の凝集（血液が固まる）抑制作用があり、心筋梗塞、
脳血栓、高脂血症の予防に効果的と報告されています。

このフィチン酸と、玄米に豊富に含まれる食物繊維の相乗効果
で強力な解毒作用が生まれてくるのです。

強い抗酸化作用をもつフェルラ酸

赤ワインで有名になったポリフェノールの一種。

抗酸化作用を持ち脂肪分の酸化を抑えると同時に、活性酸素に
よる遺伝子の損傷を抑制する働きがあります。また、人体に悪影
響を与える紫外線を吸収する働きも確認されています。

美肌を守る γ-オリザノール

米ぬか特有の成分。コレステロールの吸収を抑える作用、更年期
障害などの不定愁訴に効用があるとして医薬品として用いられて
います。また、皮膚の血行を良くし、皮脂の分泌、皮膚の新陳代謝
にも寄与しています。



今回ファンデーションをご紹介していないのは、わたしは普段使っていないからです。

でも、どうしても必要!という方もいらっしゃると思います。

わたしも、自分の肌が調子が良くなったら使ってみたいなと思っているファンデーションがいくつかあるので迷ったりしたときにはご連絡くださいね。

わたしが安心して使っているオススメのコスメ☆

みなさん! まだまだ暑い日が続いてますが、楽しい夏をお過ごしでしょうか。真夏の汗でベタベタ～なお肌になっているかもしれませんが、汗はお肌にとって保湿にもなり、放っておくとかゆみの原因にもなるので、要注意です!

ところで、みなさんは普段どのようなコスメを使ってお出かけされていますか。ジェンティールをお使いの方はこだわって厳選したものをお使いでしょうか。本当のスキンケアを知ると普段のメイクも躊躇してしまいますし、なかなか自分の気に入ったコスメを見つけるのは大変ですよ…

今回は私、上田が普段使っているコスメの一部をご紹介します!と思います♪



👑 まず、アイシャドウとアイライナーです。



少ない成分で安心な口ゴナやクルールキャラメル、ナチュラグラッセを使っています。特にクルールキャラメルのアイシャドウは色のバリエーションが多くて眺めながら色の組み合わせを想像するのが楽しい商品です!

👑 最後にリップです。



リップはケミカルなものを使っていたときは散々荒れました!

それはそれはひどかったです。ガザガザならまだ対処のしようがあったかもしれませんが、プツプツと水泡になってしまいかゆくて

辛かったです。水分が出てくるので、どんなに保湿力が高いものもそう簡単には効いてくれませんでした。

その頃は悪いとわかっていても、ケミカルなグロスが一番保湿力が高かったです。ある時、これじゃダメだと思い、オイルのみ、もしくはミツロウベースのリップで全然保湿できていませんが、我慢して回復するのを待ちました。今では、オイルを少し付けただけでも十分です! かゆくなったりもしていません!

話がそれてしまいました、すみません…リップはナチュラグラッセ、MIMC、24hコスメを使っています。

👑 次に、チークです。



チークはMIMCが好きでよく使っています。このチークはパフが内臓されていて、直接ポンポンと使えるタイプです。

メイクをされる時、ついアイメイクを重視してしまいがちですが、チークとリップだけでもとても変わりますので、たまにはこちらに重点をおくのも良いかもしれませんよ。

ご紹介したコスメは基本的に石けんで落とせるものをメインに選んでいるので、クレンジングなどは使っていませんが、しっかり落とせているか不安なのでいつもジェンティールのビューティーオイルで軽く馴染ませ、拭き取ってから石けん洗顔をしています。



また、成分も最初のころは色んなものが怖くて、これもイヤだ、あれも怖いなどと考えてしまい使えるものがありませんでしたが、今は考えを切り替えて成分はきちんと見て、メイクを楽しんでしっかり落とそうと考えて色々使っています、そのほうがやっぱり楽しいです!

これからも選択ミスしてしまうこともあるかもしれないけれど、使いたいのに使わないストレスよりも、失敗しちゃった! エヘッとっておとなしく回復を待ちたいと思います。

唇の荒れの原因! そんな意外な落とし穴

こんにちは!

スキンケア商品プランナーの「トシ」さんこと目黒です。

キレイ好きで、掃除と整理整頓が好きなのですが…

実は、もう一つ好きなことがあるんです。

それは、歯科医院通い。

ほぼ毎月一回、歯科医院へ行ってクリーンをしてもらっているのですが…以前から気になっていたことがあったので、担当の衛生士、半沢さんに質問してみました。



『クリーニングの後って、いつも唇がすごく荒れるんですが、どうしてなのでしょう?』

『クリーニング剤に含まれている界面活性剤が原因でしょうね。』

市販されているほとんどの歯みがき粉にも脱脂力の強い複数の界面活性剤が使われているんですよ。

なので、歯みがきの時には唇に長時間着かないようにするか、オイルやワセリンなどを塗っておくと唇の荒れを予防できて良いですよ。』



なるほど! ありがとう半沢さん。

唇の荒れでお悩みのあなたは、歯みがき粉にご注意ください。

ハミガキの後…

ジェンティールの無添加リップ『プリティップ』をお忘れなく。

