

# 生涯現役！元気に美しく年を重ねるために

## 加齢対策室

Healthy & Beauty 美と健康のサポート情報

TAKE FREE

### 老化は「酸化」！

表面はもちろん、見えない体の中からも人間は日々老化(酸化)している！

#### 加齢の原因の除去

活性酸素による皮膚細胞の酸化で細胞が老化(酸化)は酸がくっついて錆びる

鉄サビやリンゴの切り口みたい体内が錆びてゆく！

細胞→酸化で傷つきボロボロに酸化は活性酸素(フリーラジカル)によって起こり、[SOD]の力が弱くなった25歳から皮膚細胞の細胞膜が傷つけられてしまう。

活性酸素！(フリーラジカル)



### 特集



気になる肌トラブル理由解説付き！

活性酸素と戦うSODは減ってゆく

お互い酸化で錆びて古くなったなあ

25歳を過ぎると体の中の[SOD] (抗酸化成分) がどんどん減る。戦力が少なくなつて悔しいよ！



過酸化脂質  
不飽和脂肪酸が酸化すると過酸化脂質になる。

足りなくなるから補わないと！

### 「美容成分三大栄養」と抗酸化の「ビタミンC」

ビタミンC コラーゲン エラスチン ヒアルロン酸

#### ビタミンCって何？

活性酸素に対抗して体を守る、「抗酸化成分」の代表格。コラーゲンのベストパートナーで、互いに無くてはならない存在。



ビタミンC一日の所要量は最低100mgといわれるが、ストレス社会に暮らす現代人は回数を分け2,000~3,000mgが目標。それってレモン丸ごと3.2Kg分！

#### コラーゲンの役割って？

コラーゲンは「生きる」ために必要不可欠！生命活動と老化に深い関係があり、1日約18gは入れ替わる。ビタミンCとは相思相愛！

コラーゲン…加齢の悪循環  
コラーゲンは老化に伴い代謝速度が低下すると古いコラーゲン分子間に古く堅くなった架橋ができ、くっつく。そんなコラーゲンは堅く皮膚の硬化やシワの原因に。さらに古いコラーゲンは代謝速度が低下するという悪循環！これを改善→コラーゲンの代謝速度を高めるため、どんどんコラーゲンを作る材料を供給する必要がある。

#### 年寄り同士の堅い結びつき



#### エラスチンって何？

コラーゲンをばねのように支えるジョイント成分。別名「弾力繊維」。肌に張りや弾力性を高め、維持する。

#### ヒアルロン酸って何？

自分の重さの6,000倍もの水分を抱える保水力に優れた成分。肌の潤い・弾力、潤滑剤の働きを促す。

## 「ビタミンC」に「コラーゲン」の黄金コンビ

活性酸素に対抗する(SOD)が減る25歳から老化は始まる！

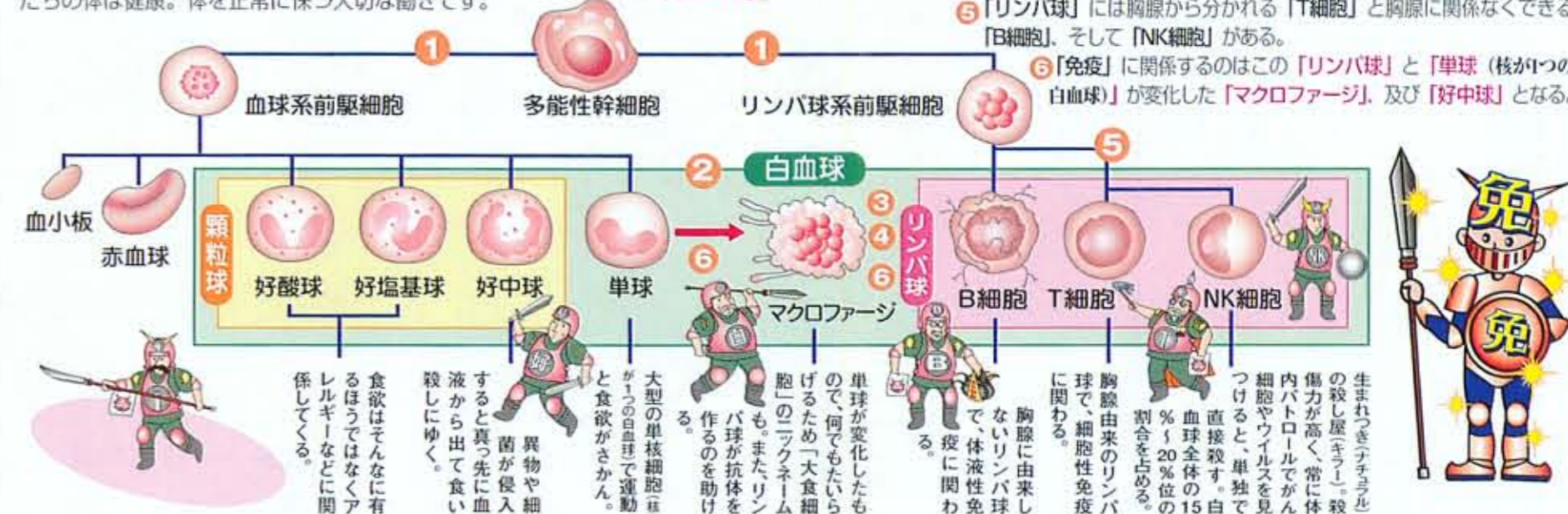
美肌は「美容成分のチームプレー」が重要！

## 私を守る、頼れる生命防衛軍「免疫」

疫(病)を免(まぬ)げる=それが免疫  
体の中でウイルスや癌細胞などを異物(自分以外のもの)としてやっつける「免疫システム」。このおかげで私たちの体は健康。体を正常に保つ大切な働きです。

免疫は体が自分(自己)と自分でないもの(非自己・異物)を見分け、異物から自分を守る機構のこと。担当するのは「リンパ球」！

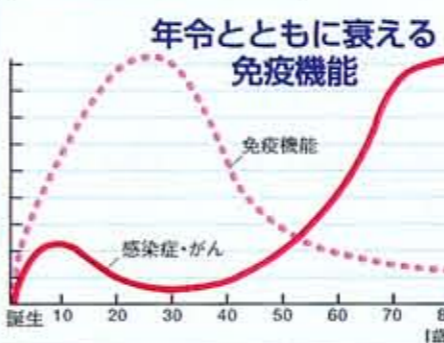
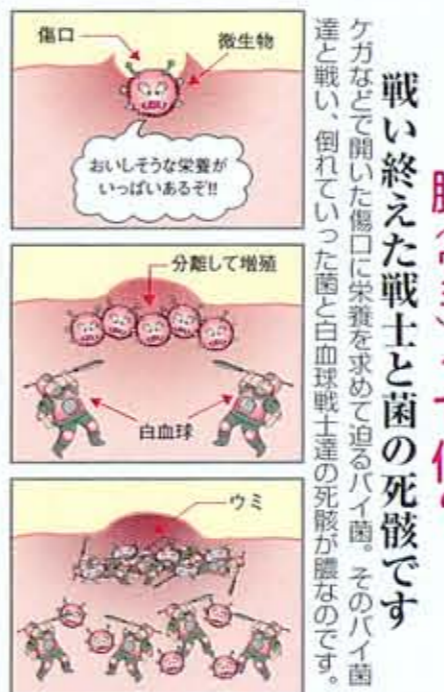
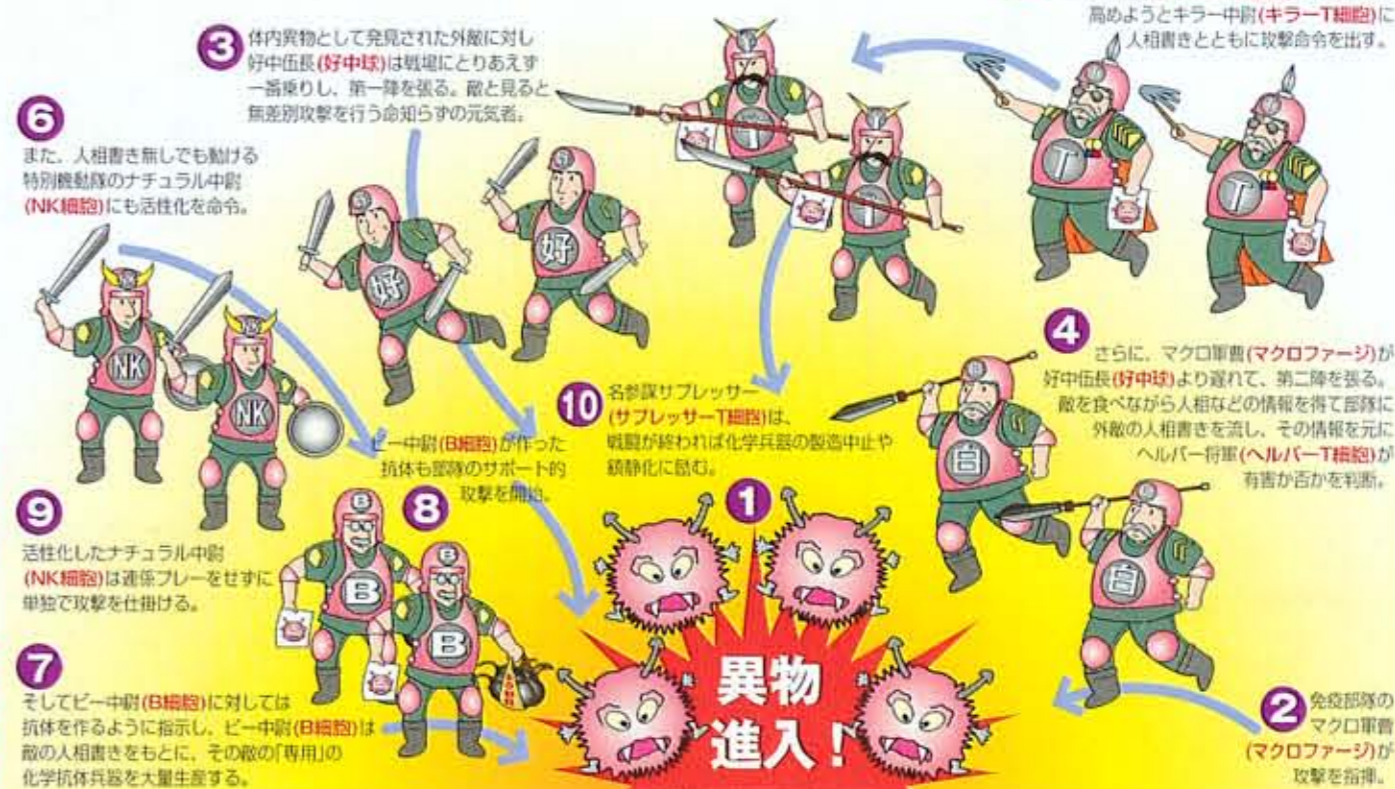
- 1 全ての白血球は、骨髄の「多能性幹細胞」から別れてできる。
- 2 そのうち、赤血球と血小板を除いたものが「白血球」とひとくりに。
- 3 白血球の30%を占めるのが「リンパ球」。
- 4 「リンパ球」は小さな白血球でも、核が体積の8割と異様に大きい。
- 5 「リンパ球」には胸腺から分かれる「T細胞」と胸腺に関係なくできる「B細胞」、そして「NK細胞」がある。
- 6 「免疫」に関与するのはこの「リンパ球」と「単球(核が9割の白血球)が変化した「マクロファージ」、及び「好中球」となる。



#### 兵隊は二度と忘れない！

免疫1…初めから備わっている  
いろいろな病原体に対応…いわば常設防衛部隊  
免疫2…特定の病原体に感染し初めて得る一度病原体を記憶したら二度と忘れない！  
こちらは特殊部隊(ワクチンはこれを利用)  
ワクチンは免疫2特殊部隊を利用、弱い病原体を体に覚えこませ、万一の病原体進入にもすぐ戦えるので安心。

#### 段階的に攻撃を続ける「免疫」の素晴らしい機能



がんを防ぐ12の知恵

- 1 バランス良く何でも食べ、偏食をしない
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 「腹八分に医者にいらす」食べ過ぎをしない
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わない
- 6 食べ物から適量のビタミンと食物繊維を多くとる
- 7 塩辛い物を減らし、熱い物はさましてから
- 8 ひどく焦げた物は食べない
- 9 かびの生えた物は食べない
- 10 余り長い間日光に当たらない
- 11 過労を避け適度にスポーツを
- 12 身体を清潔に

免疫力は20~30歳代をピークに衰える一方、加齢で免疫細胞を作る機能が低下し、質の良い免疫細胞も減少。外敵の侵入を防ぐ皮膚の働きや基礎代謝量も低下し、免疫力は次第に弱まる。活性酸素やストレス、良くない生活習慣や食生活、メタボリック症候群など、免疫低下の原因は身近にいっぱい。

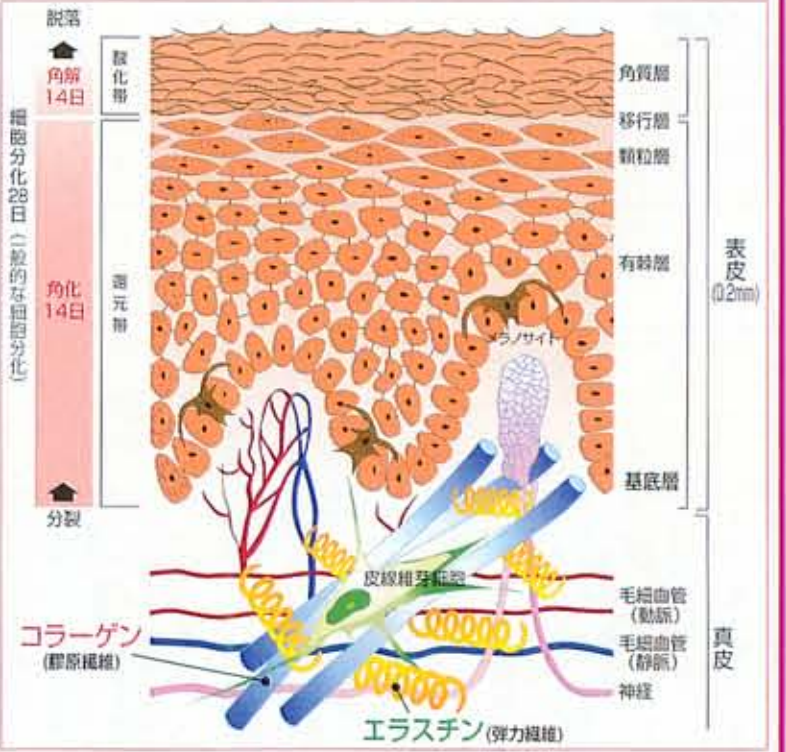
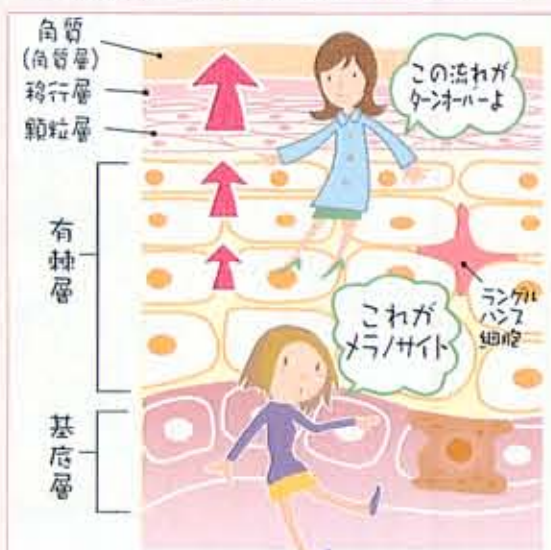
- 免疫低下してない？!
- かぜをひきやすい
  - かぜをひくと長引くことが多い
  - のどがはれやすい
  - 結膜炎が起きやすい
  - 傷口が化膿しやすい、治りにくい
  - ニキビや吹き出もの、肌荒れが目立つ
  - 下痢しやすい
  - 便秘がちである
  - 疲れやすく、体力が落ちたことを実感する
  - 疲れがとれにくく、体が慢性的にだるい
- ※当てはまるものが多いほど、免疫力が低下しています

がんになりやすい生活習慣チェック!

食道がん	喫煙・飲酒
胃がん	高塩分摂取、ピロリ菌感染
結腸がん	高脂肪摂取
膵臓がん	喫煙、多食
胆のうがん	高脂肪摂取、肥満
肝臓がん	喫煙、飲酒
肺がん	喫煙
乳がん	高脂肪摂取、肥満
子宮体がん	高脂肪摂取、肥満
子宮頸がん	喫煙、不特定性交
前立腺がん	高脂肪摂取

# 1日約18g入れ替わる コラーゲン 足りないから肌トラブルが!

**肌のターンオーバー**  
(表皮の新陳代謝)  
表皮の一番下**基底層**は、細胞が絶えず分裂…細胞を作り上へ上ってゆき、最終には表皮(角質)から**アカ・フケ**に。正常な周期(ほぼ28日)が「**素肌美**」のカギ。



**お肌の加齢を遅らせる!**  
たるみ・小じわの発端は、加齢で新陳代謝が悪く角質層のきめの悪化。真皮の「コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸」が激減中なんです!  
真皮は、規則的に並んだコラーゲン線維の交叉部分をエラスチン線維が針金で留めるように絡みついた感じ。この構造がお肌の弾力性を生む。  
弾力あるふっくら柔肌を作るのは、「コラーゲン」と「エラスチン」水分を抱き込む「ヒアルロン酸」が重要!



**加齢ストップへの「王道」コラーゲン**  
真皮のコラーゲン供給は食事・サプリメントと一緒に**ビタミンC**を摂ることが大切  
体内で繊維芽細胞にコラーゲンをしっかり作らせるため美容成分三大栄養といわれる「**コラーゲン**」「**エラスチン**」「**ヒアルロン酸**」と「**ビタミンC**」は、それぞれがなくてはならない存在。  
肌を若々しく保つためには、内面からも外面からも補うのが加齢ストップへの「王道」!

**エラスチン**  
コラーゲンと同じく細胞外で**コラーゲンのジョイント**の働き**繊維状のタンパク質**  
ゴムのように伸び縮みして、組織に柔軟性を与える皮膚、靭帯、血管壁など伸縮性の必要な所に広く分布、加齢でその量も動きも少くなるため、補わないとシワやたるみの原因に。

柔軟でピチピチだった若い日の影もなく堅く動かない橋を作ってしまう

若々しいコラーゲン繊維

コラーゲン繊維が老化すると...

老化したコラーゲン繊維

**ヒアルロン酸**  
ヒアルロン酸は皮膚や関節などに多く含まれる**多糖類のゼリー状の物質**  
肌の潤いや皮膚の弾力を保つ。赤ちゃんの肌は、たっぷりのヒアルロン酸で満たされてプルプル。ヒアルロン酸は皮膚の真皮層に多く、わずか**1gで約6000g(6000倍)**の水分を保持、皮膚の弾力性や保湿性を保つ効果がある。

# (活性酸素と戦う) ビタミンC スカベンジャーの代表選手 **ビタミンC**はコラーゲンと!

**シミ・ソバカス 予防・解消**  
日焼けで肌が黒くなる  
これは黒い色素「**メラニン**」の働き  
ずっと紫外線を浴びつづけるとメラニン工場が皮膚にでき、必要が無くとも次々とメラニンを作り肌を浅黒く  
このメラニンを抑制するのが**ビタミンC**



**抗酸化のキーマン**  
ビタミンCは抗酸化物質。  
肌のサビに對抗し、皮膚を作るコラーゲンの生成にとっても重要  
真皮でコラーゲン生成をサポートし、強度を強めてくれる  
コラーゲン生成のためには**ビタミンCが必須**

コラーゲン摂取と同じように大事なのは、一緒に**ビタミンC**を摂ること。  
体の細胞は、それぞれがコラーゲン(たんぱく質)でつながるもの  
コラーゲンの生成促進に、なくてはならないのが**ビタミンC**  
コラーゲンは消化・分解され、アミノ酸の形で吸収されるがこのアミノ酸を材料に、体のコラーゲンが組み立てられるが、初めは未熟なコラーゲン→成熟したコラーゲンになる  
**ビタミンCは、未熟なコラーゲンから成熟したコラーゲンになる時に、その合成を橋渡しする働きが。**  
ビタミンC不足は、この合成がうまくいかなくなるで上がったコラーゲンが弾力性を維持するためにも、**ビタミンCは大切**

**お肌のSOS理由追求 ケース別解説**  
表面上は異なるトラブルも、根本は同じ問題…それが「**加齢**」

**シミやくすみ改善にビタミンC**  
紫外線で肌の組織が破壊され、メラニン色素が発生してできるシミ。メラニン色素自体を薄くするには、新陳代謝を活性化し、皮膚のターンオーバーを促してシミ部分自体を再生させるか、ビタミンCなどの美白成分をシミ部分に与え、メラニン色素自体を薄くします。

**顔のくぼみや、くまができる**  
眼球の周りにある脂肪は眼球が柔らかい脂肪の海に浮かんでいる感覚。この脂肪の堤防役が皮膚で、その力が弱くなると重力で顔が下がってたるみ、顔の上はくぼみます。くまの多くは、目の下の皮膚が薄くなり下の色素(血の色)が透けて見えるものです。

**老けた印象を与える眉間のしわ**  
眉間のしわは悪印象。怒り・暗い感じ・老けた感じに。「表情ジワ」ですから普段からの注意が肝心。美肌有効成分をたっぷり摂って、家族に眠っている時の表情をチェックしてもらいましょう!

**冬や冷暖房の「乾燥は大敵」はホント**  
お肌に乾燥は大敵…これはホント。エラスチンやコラーゲンは繊維芽細胞という細胞が作っていますが、「乾燥」すると繊維芽細胞の活動も鈍くなり、皮膚の老化につながります。

**足りないものは補おう! 必要なのはわかっているけど、続かない…「三日坊主」がいちばん良くない!**

**トラブル無しのツヤ肌に**  
お互い相思相愛! 切っても切れない関係

- 細胞の老化を予防するとともに、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの予防にも効果を発揮したり、発がん物質の形成を抑制する働きなども。
- 鉄の吸収を助けて貧血を予防し、利尿作用もあるのでむくみ対策にも効果が。
- 切り傷などの怪我の治療にも効果があるとされている。意識的に摂取することで早めに治すことができるかも。
- アルコールの分解や肝臓の解毒作用を高める。

美容対策・健康維持・妊婦・ストレス過多・喫煙者・疲れやすい人は、**1日に2,000mg~3,000mgを目標に小分けにして摂取しよう!**

**3,000mgはレモン3.2Kg! 濃縮されたビタミンC でないととても無理!**



**紫外線によるシワのしくみ**  
肌の真皮を攻撃! 真皮を組織するコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を破壊してダメージを与える。そのため肌の老化が進み、弾力がなくなりシワやタルミができる。

- ビタミンCは、線維芽細胞のDNAに直接働きかけ、コラーゲン、エラスチンの生成を促進お肌のハリ、ツヤ、潤い、若々しさ…肌の健康、美しさに役立つ**万能選手**と言える。
- ビタミンCが不足すると**疲労**を感じやすくなる。
- 強い抗酸化力で**ビタミンE**や**βカロテン**等と同様に活性酸素を除去し、肌を酸化し傷つけられるのを防ぐ。
- 人間は遺伝子の都合上、**ビタミンC**を体内では生成できない。だから外部からの毎日の補給が不可欠。

- 皮膚や粘膜、血管等、細胞間の結合が緩み、悪化すると**毛細血管**がもろくなり、歯茎や皮下から出血するといった**壊血病**の症状が出る。
- 血圧や**コレステロール**値を下げ、動脈硬化・がんの原因になる**活性酸素**を除去させ、**生活習慣病**を防ぐ効果も。
- タバコを1本吸うたびに有害物質を解毒するため、**ビタミンC**が25mg分解されるといふ。タバコ1本吸えばレモンを丸ごと1個食べても追いつかない。

