

～ 弊社サプリメントをご用愛いただいているお客様より ～

今、私は 82 歳。今から 28 年前、松尾先生の細胞学の「糖尿病と栄養」という健康講座を受講致しました。人は一日 2,400kcal 必要ということでしたが、私は 1,600kcal に抑えていました。松尾先生より「体全体の細胞が衰えますよ。特に、一番大事なのは腎臓です。元気に若返らせる為に、**コンドロイチン**が第一優先です。」と言われました。すぐに血液検査を受け、必要なサプリメントを摂り、**コンドロイチン** 1 日 **11g** を中心にしっかり摂っています。

糖尿病歴 41 年、何と！今も腎臓の濾過率(eGFR)90%です。

お陰様で、今は健常者と同じ人生を送ることが出来、毎日が感激の連続の日々です。

糖尿病とは

糖尿病は「**血糖**」が高くなるため治療は、血糖を下げる事を目的としています。しかし、糖尿病は、「**糖化**」が全身を、「**酸化**」させる病気であるという事実に気づいているでしょうか…？

「**高血糖**」が持続すると血液中の“**糖**”がタンパク質や脂質と結合（**糖化**）し、“**活性酸素**”と反応して“**酸化**”し、「**終末糖化産物 (AGEs)**」という“**劣化**”した物質になります。その結果、白内障**5**倍、動脈硬化**3**倍、骨折**2**倍、認知症も**2**倍も多く発症するといわれています。

平均寿命も 10 年～ 15 年ほど短いという統計があります。

従って、糖尿病の“**合併症**”を防ぐには、血糖を下げる努力だけでは不十分であり、「**糖化**」による**終末糖化産物 (AGEs)**を防ぐため、「**抗糖化 + 抗酸化 + 抗炎症**」対策を積極的に実行する必要があります。糖尿病の“**合併症**”は“**血管炎症**”を原因とする“**心臓・神経・眼の網膜・腎臓**”の病気です。しかし、**食事制限**(カロリー制限)をすれば、「**抗酸化 + 抗炎症**」食品を十分に摂る事ができません。

40 才以上の「**3人に一人**」が“**糖尿病**”、又は“**糖尿病予備群**”といわれています。国民病である“**糖尿病**”を理解する事は総ての病気の予防に繋がるでしょう！

コンドロイチンで、うるうるお肌に…！

「**コンドロイチン**」が特に関わっているのは「**水**」のコントロールです。人の水分量は、約 **60%**といわれています。しかし、「**水**」は加齢と共に徐々に失われていきます。新生児の水分量は約 **80%**なので、私達は成人になるまでに既に多くの水分を失っているのです。従って、若さと健康を保つためには、水分喪失はできる限り防ぐ必要があります。



コンドロイチンで、全身の潤いを！

私達の皮膚は、平均 2 ミリの厚さしかありませんが、その総面積は新聞紙 8 ページ分、総重量は数キロにもなることから、「人体で最大の臓器」ともいわれ、表面に近い方から、表皮、真皮、皮下組織の 3 層構造をとっています。、**コンドロイチン**はこの 3 層構造の**真皮**の中に存在しています。真皮は**コラーゲン繊維**と**エラスチン繊維**がその大半を占める層で、肌の構造を維持、**張りや弾力**の元となっています。そのため、もし真皮で**水分が不足**すると、**コラーゲン**や**エラスチン**が乾燥して萎縮し、肌の張りや弾力が失われ“**シワ**”の原因になります。いわゆる老化の進んだ肌です。

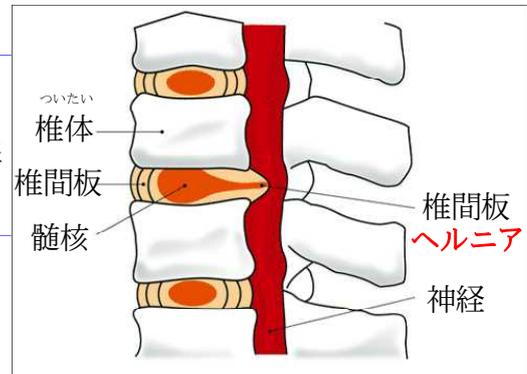
コンドロイチンが身体の内部から乾燥を防ぎ、**美ボディ**、**美肌**を保ちます。

皮膚の水分はコラーゲン繊維に取り込まれ、水分や栄養分を与え肌を守ります。

身長が縮むと、「要介護」に…!?

子供の頃どれだけ背が伸びたか胸を躍らせて測ってもらったことを思い出します。その身長測定が子供だけではなく、成人・高齢者でも大切である事がわかってきました。身長の平均以上の減少が、心疾患の発生、もの忘れと関係があるとのデータもあります。

- 年をとると身長が縮む原因は、
- ①「加齢」そのものによる「水分量の減少」
 - ②「骨粗鬆症」による背骨の圧迫骨折・背骨の変形
 - ③「生活習慣」による不良姿勢 の3つがあります。

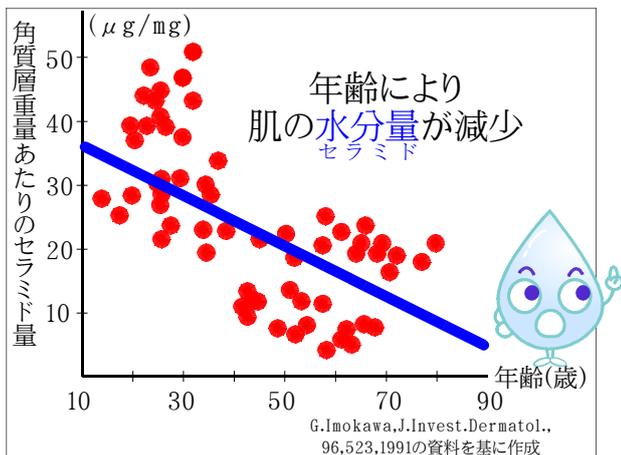


人間の身体の水分量は、子供 70%、成人 55～60%、老人 50%と、加齢によって減少していきます。これにともなって背骨の「椎間板」の水分量も減少して、厚みが薄くなり身長が低くなります。

更に、「骨粗鬆症」では背骨の椎体が「圧迫骨折」を起こし、椎体の厚みが薄くなって身長が低くなります。一般的に、「姿勢」が悪くなると身長が低くなっていきます。不良姿勢は内臓を圧迫して肺活量を減らし、酸素不足は「心臓」に負担をかけ、心疾患の原因になります。更に、内臓圧迫により、消化機能も低下して、タンパク質やカルシウムなども減り「骨粗鬆症」を進行させます。

つまり、身長が縮むと、「老化」を進行させ、「要介護」へと進行します！
そこで、「水分量の減少」を抑える事ができれば、元の身長に戻す事ができるのです！

水分量を増やす「コンドロイチン」



老化というと、50代、60代から始まるものだというイメージがあります。しかし、私たちの肉体は25歳ぐらいから既に身体の内部からの老化が始まっています。それは「ムコ多糖」の体内の合成力が衰えて、体の「保水率」が落ちてしまい、身体が「乾燥」してくるからです。いつまでも瑞々しい若さと、健康を保つためには、「ムコ多糖」の補給が必要となります。私達が食べる栄養は血管で全身に運ばれますが、血管から先の運び役である体液を維持する「ムコ多糖」の成分が「コンドロイチン」なのです。

お肌のための美容液は皮膚の表面しか覆いませんが、「コンドロイチン」は体の隅々まで行き渡る「美容液」の様な働きをします。

「ムコ多糖」を含む食品

「ムコ」とは「粘液」のことで、「多糖体」とは分子量の大きい「糖」のことです。「粘液」は粘着性のある、ねばねばした分泌物で、眼の水晶体、臍帯、胎盤、関節液、胸水、腹水、心嚢液、皮膚、軟骨、結合組織などに多く、「潤滑油」の役目をしています。

「コンドロイチン硫酸」、「ヒアルロン酸」などが「ムコ多糖体」の成分です。

関節の「軟骨細胞」は「ムコ多糖体」を含む軟骨基質を造って「軟骨」という組織を造っています。

「軟骨細胞」を増やすには、適度の運動をして軟骨を刺激する必要があります。「運動」は筋肉や骨を鍛えるだけでなく、「軟骨」にも必要です。

コンドロイチン+運動=身長維持 ⇒ 若さ

つまり、「コンドロイチン」は、様々な臓器の「老化予防」に必要な食品です。

「コンドロイチン」を最も多く含む食品は、ネバネバ、ヌルヌル、ドロドロ、コリコリした食品です。ふかひれ、すっぽん、鶏の皮、牛豚鶏の軟骨、ナマコ、ウナギ、ハモ、ドジョウ、魚の目玉、納豆、山芋、オクラ、根コンブなどです。



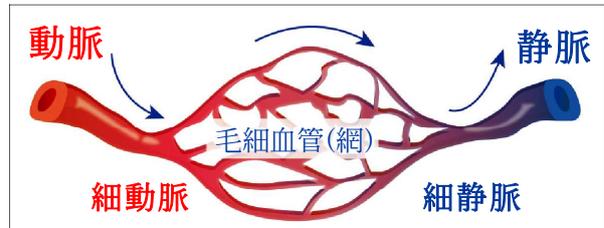
“動脈硬化”とコンドロイチン



血管壁と“結合組織”

「血管」の周りは「結合組織」という線維性物質で取り巻かれ、“**血圧**”を受け止め“**出血**”を防いでいます。日本人の死亡原因の第4位「**脳出血**」は、弱い血管壁からの出血です。

“**脳出血**”は脳の内部で細かく枝分かれしている“**細小動脈**”が破れて出血し、脳の中に血のかたまり（**血腫**）ができる「**脳出血**」と、脳の表面を覆っている軟膜とその外側のくも膜の間に出血する「**くも膜下出血**」があります。



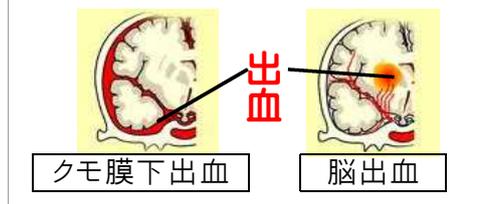
「**結合組織**」は「**ムコ多糖類**」と呼ばれる、**コンドロイチン**、**ヒアルロン酸**、**コラーゲン**、**エラスチン**などで「**血管**」を守っています！

又、内皮細胞の血管内腔側には、「**ヒアルロン酸**」が内貼するように存在して、血管内に“**血栓**”ができるのを防いでいます。⇒ **脳梗塞**の予防
寝たきりの原因「**脳血管障害**」は血管が切れる“**脳出血**”と血管が詰まる“**脳梗塞**”があります。血管を取り巻く「**中膜**」が弱ると血管は切れやすくなり“**出血**”します。

中膜の主な成分は**コラーゲン**と**エラスチン**で、
血管の**強度**と**弾力性**を保っています。

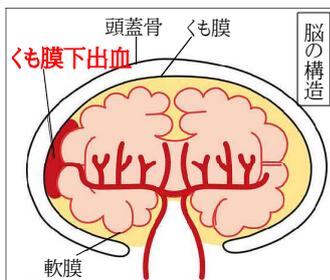
従って、**コラーゲン**や**エラスチン**が傷むと血管は切れやすくなり“**脳出血**”、又、弾力性が失われ「**動脈硬化**」が進行して“**脳梗塞**”になりやすいのです。大動脈の**50%**、中小動脈の約**20%**が**エラスチン**です。「**コラーゲン**」や「**エラスチン**」はタンパク質から作られるため、食事の量が減ってくる年代では血管も切れやすくなっていると考えられます。従って、特に高齢者は、「**コラーゲン**」や「**エラスチン**」を補う事が血管を守る事になります。

脳の断面図と
脳出血が起こりやすい部位



血管を「丈夫」にするコラーゲン

“**コラーゲン**”は繊維状のタンパク質で、髪の毛を三つ編みにして丈夫にするのと同じように、“**らせん構造**”をしています。丈夫なららせん構造を形成するには、**タミンC**と**鉄**が必要です。従って、**鉄が不足する**



ビ

女性は**コラーゲン**のらせん構造が弱くなり、血管が切れやすくなります。手足に“**アザ**”ができるのは、血管が切れて内出血をしている事を意味します。

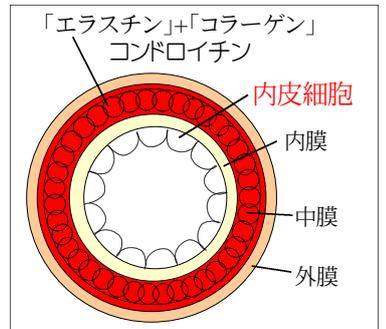
女性は男性よりも7倍も“**くも膜下出血**”の発症が多いのは、生理のある女性の**慢性的な鉄不足**が関係しているようです。

「**フェリチン値**」を調べると鉄不足が分かります。

⇒ **フェリチン値**は**30ng/ml**以上が望ましい。

血管やお肌の「弾力性」を保つエラスチン

“**エラスチン**”は**銅**を必要とするタンパク質で、血管などの組織や臓器に弾力性を与え**ゴムバンド**のような働きをします。血管は血圧を受ける度に拡張したり収縮します。その弾力性は“**エラスチン**”の働きによるものです。



エラスチンは**コラーゲン**にコイル状にからみつき、**コラーゲン**が豊富にある状態では活発に活動します。**コラーゲン**は強度を与えていますが、**エラスチン**は組織の伸び縮みを可能にします。**エラスチン**は**皮膚の真皮**・**靱帯**・**腱**・**血管**・**肺**・**子宮**・**腎臓**・**弾性軟骨**・**眼の毛様体**等、伸縮性の必要な器官に広く分布しています。

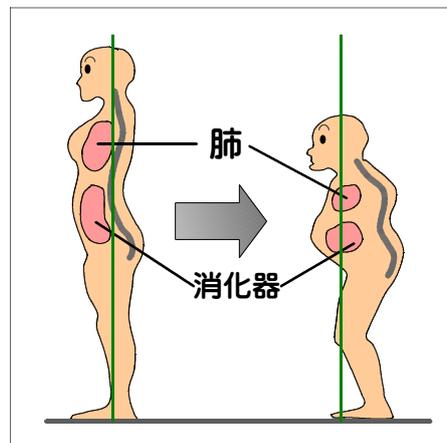
あなたは、どちらを望みますか・・・？

若い頃と比べて、
「身長」が縮んでいませんか…??

右の姿勢は、“肺活力”と“消化吸収力”に影響します！！

あなたのための「コンドロイチン」

“肺活力”が低下すれば、疲れやすくなり、
“消化吸収力”が低下すれば、“栄養状態”が悪くなり、
“行動力”が衰え、“認知機能”も低下してきます！！



ヒアルロン酸は、こんなにすごい！！

「ヒアルロン酸」は僅か1gで水 6000 mlの保水力をもつといわれる優れた保湿成分です。表皮と真皮の両方に存在していて、**角質層の細胞間をうめる役割**を果たしています。体内のヒアルロン酸は、加齢とともに減少していきます。ヒアルロン酸が豊富な皮膚ほど柔軟性が高く、たとえば大人の皮膚に含まれるヒアルロン酸の量は、**赤ちゃんの20分の1**です。そこで、ヒアルロン酸を補うことで、水分の保持能力を高め、コラーゲンとエラスチンの損傷を防ぎ、**肌の張り**と**弾力**を保ちます。又、乾燥で保湿力が低下した**肌をみずみずしく**保ちます。

加齢と共に減少するヒアルロン酸を補う事は、必須です！！



～ 弊社サプリメント「ヒアルロン酸」をご用愛いただいているお客様より ～

68歳女性。冬場の乾燥で膝周りを搔いてしまい、皮膚が赤黒くなっていました。ヒアルロン酸を継続して摂ったので、かゆみも赤黒さも、すっかりなくなりました。皮膚の乾燥が悩みでしたが、顔の乾燥も気にならないほどです。

注目！