

ウェルネス クラブ

2024年

12月

いつまでも最上の健康を・・・
その喜びを多くの人に伝えるために

発行：株式会社 **ライフケア**

東京都目黒区碑文谷 5-4-20

TEL 03-3794-5471

ホームページ：lifecarekk.com



鈴木 千恵子さん

人生に最善の“投資”をされ続けた結果、
「ライフケア」40年の歴史の証明でもあります。

超低体重で生まれ、命さえ危なかった幼少の頃から、健康になりたい！健康が羨ましい！と、小学校も殆ど休みがちで、病弱なお子さんだったそうです。お母様の必死の育児が功を成し、成人されましたが、そのお母様が亡くなられて呆然とされていた頃にライフケアに出会ったそうです。「ライフケアで健康になりなさい！」というお母様の思いだったのかもしれませんが。約 40 年、たゆまず努力し、健康管理された結果、何と 20 才も若い、検査結果でした。人生最大の喜びです。

ライフケアのサプリは、すごいです。有難う！
虚弱児で弱かった私は、小学校にも入学出来ないほどでしたが、校医さんの計らいで入学したものの、学校も休みがちな子供でした。病弱でしたので、健康には人一倍関心がありました。もう約 40 年にもなりますが、横山カウンセラーと出会い、健康講座にお誘い頂き、松尾先生にもお会いし、講座を受講して、「これだ！」と思いました。それ以来、今でも講座に休まず通い続け、勉強して得た知識を生かして、おかげさまで、とても元気に過ごしています。教えていただいた栄養知識で、サプリメントも、様々なものを摂っています。勿論、費用もかかりますが、病弱で大変だった時の苦労や、つらさを思うと、**何をにおいても最優先で摂り続けて良かったと思います。血液検査も毎年受けています。**その都度のアドバイスが大事だからです。先日、クリニックで「**血管年齢**」の検査を受けました。その結果に驚きです！

今 84 歳ですが、**50歳後半～60歳前半の血管年齢**と言われ、「え～っ？まさか！ 本当？」とびっくりです。ライフケアのサプリさん万歳！本当に嬉しかったです。良かった～！

40 年ほど前の、最初の骨密度検査では、**50%以下の深刻な“骨粗鬆症”**でした。40 歳で子宮摘出手術を受け早期閉経のため女性ホルモンが少なくなり、骨量が減ってしまっていたのです。驚いて、直ぐに、**コンドロイチン、カルマグ**を朝昼晩としっかり摂り、今では**同年齢の85～95%以上**に戻り、人並みになりました。

吸収の良いサプリのお陰だからこそです。

現在、**SOD、タウリン、C・Q10、コラーゲンI・II**。コレステロールも高いので**ハイレシチン、アルギン酸キトサンオリゴ、アルギニン・シトルリン、ルチン&C+A**で、「**血流**」もよくしています。

眠りが浅いので、**ぐっすりアミノ酸、リラックSGTT**。ぐっすり眠れて、目覚めすっきりです。

「**加齢**」と共に食事の量が減ったので、**L-シスチン、BCAAアミノ酸、卵殻膜ペプチド**。「**認知症**」の予防に、**イチョウバコパエキス**。「**免疫**」の為に、**酪酸菌、ラクトフェリン**。

「そんなに摂るの・・・？」と良く言われます。しかし、**血液検査**をして、松尾先生の指示通りのサプリメントを摂ると、悪かった数値がよくなるのです！

貧血の症状が重かった娘も、通勤の途中で具合が悪くなり、帰宅することがしばしばでしたが、**ヘム鉄**などのお陰で元気になりました。

その娘から産まれた孫は、胎児の頃から栄養を摂ったお陰で、物事への関心や、集中力が高く、自力で勉強し塾にも行かず、希望の大学に入学して、今では社会人。**C&B、EPA、乳酸菌55、イチョウバコパエキス**などを、自ら積極的に摂っています。

後期高齢者になり、認知症だけは避けたいと励んでいます。「**老化**」も厳しくなると思いますが、経験を生かし松尾先生のアドバイスを頼りに、しっかりサプリメントを摂り続け、豊かな老後を送れたら、この上ない幸せです。

“小ジワ”さん サヨウナラ



水を貯める “コンドロイチン”

「水」の惑星地球、生命はその「水」の中で誕生しました。生命は「水」を体内に蓄えて陸に上がり、進化して人が誕生したわけです。そしてヒトの体の60%は「水」です。生命は水なしには生きていくことができません。ヒトは遭難しても「水」さえあれば、生きながらえることができるわけです。水道が完備された先進国では「水」の必要性や働きについて意識しないで生活が出来ますが、途上国では死活問題です。では「水」は身体のどこに蓄えられているのでしょうか！新生児の体は「体液」と呼ばれる水が80%以上含まれています。子どもが70%台で、



年齢を重ねるにつれて徐々に体内の水分量が減少していきます。しかし、体重70kgの成人男性ならば60%、約42リットルもの水分を体内に蓄えている事になります。70歳～80歳になると、個人差はありますが、40%台まで水分量が減ってくるので、年をとると「枯れる」という表現がピッタリと当てはまります。

つまり「老化」と「水」は切っても切れない関係にあります。加齢と共に体内の水分量が減ることで、皮膚の表面に“小ジワ”などが目立って増えてきます。

また、生命の最小単位である「細胞」にも水分はたっぷり含まれています。細胞はタンパク質、糖質、脂質などの様々な成分が複雑な構造で組み合わされていますが、これらの要素を結びつけているのが「水」で、体液として存在しています。飲料水などで取り込んだ水分は腸から吸収され、血液などの「体液」として全身をたえず循環しています。「体液」は、私たちの生命に関わる様々な重要な役割を果たしています。例えば血液は、酸素や栄養を全身の細胞に届け、又、不要になった老廃物を尿として腎臓から排泄しています。そして体温が上がったときには、皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して熱を逃がし、体温を一定に保ちます。

体内の「水」がヒトが生きるために、如何に重要なのが分かります！

「体液」が減ると、体の機能が低下して、その結果、老化を早めるため、「保水力」を低下させないことが「わかさ」の秘訣です。

そのためにも、「保水力」を保つ“コンドロイチン”を日頃から積極的に摂取することが大切です。

“コンドロイチン”は“膝や腰”の“軟骨”だけに必要な成分ではありません。

全身の細胞の健康に必要不可欠な成分です。

更に、加齢と共に増えてくる「難聴」「尿漏れ」「動脈硬化」など一見関連がないような症状も、「コンドロイチン」が深く関係しています。そこで、年齢によるお肌の“小ジワ”が目立つ前に、

又、関節に違和感が出る前に「結合組織」の主成分である「コンドロイチン&ヒアルロン酸」+「コラーゲン」を

摂取する事が、「関節」を守り自分の足で歩ける必要条件です。

体には約260個の「関節」があります。私達は日常的に、これだけの数の関節を動かして立ったり歩いたりする複雑な動きをしています。

昭和22年には男性50歳、女性53歳に過ぎなかったわが国の平均寿命は、現在、後期高齢者としての生活を経て90歳前後で亡くなるという状況にあり、いわゆる“天寿を全うする”というイメージに近いものになっています。

従って、身体で不足する栄養は、「サプリメント」で補う事が必要な時代です。



“結合組織”とは何でしょう？

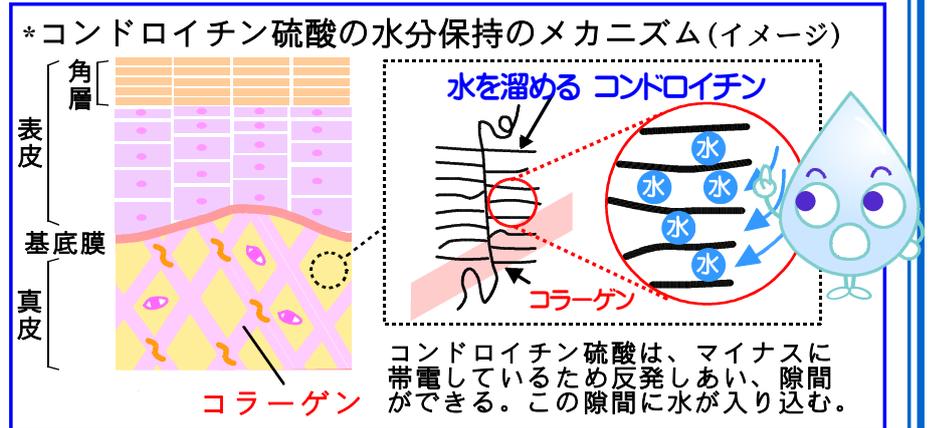
身体を支える「結合組織＝ムコ多糖類＝コンドロイチンなど」

「**結合組織**」とは細胞や組織を埋める支持組織で、「**ムコ多糖類**」と呼ばれ、**コンドロイチン、ヒアルロン酸、コラーゲン**などの「**線維性結合組織**」が構成成分です。身体は 40 兆個の細胞で構成されますが、その細胞を繋ぐ「**結合組織**」が支持している

訳ですから、全身の健康状態を保つ重要な組織です。加齢と共に、関節が老化してくるのも「**結合組織**」の老化が原因です。従って、お肌の**シワ**が年齢の割に少なければ、若く見られますが、お肌だけの問題ではなく、「**結合組織**」が元気で全身の細胞が若く瑞々しく保たれ、細胞の健康が保たれている事を表しています。

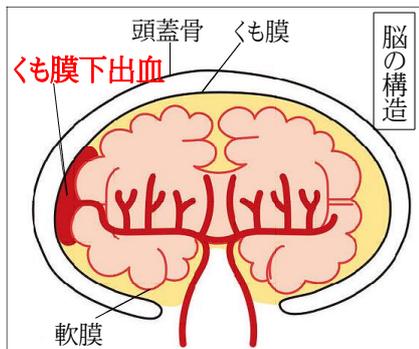
従って、「**結合組織**」の劣化が始まる前に、対策を立てることが理想です！

思い立ったら、すぐに対策を始めましょう！



「脳卒中」を予防する

「**脳卒中**」には血管が切れる「**脳出血**」と血管が詰まる「**脳梗塞**」があります。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「**脳内出血**」と、脳の表面を覆っている軟膜とその外

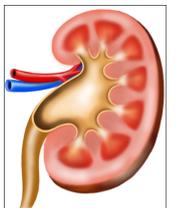


側のくも膜の間に出血する「**くも膜下出血**」があります。生活習慣が起因して起きるのは主に前者の「**脳内出血**」です。血管を取り巻く血管の「**中膜**」が弱ると血管は切れやすくなり出血します。中膜は、平滑筋細胞と弾性板からなり、「**弾力性**」があります。

「**中膜**」の主な成分は**コラーゲン**と**エラスチン**で、その**強度**と**弾力性**を保っています。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「**脳内出血**」が発症したり、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%**が、中小動脈では約**20%**が**エラスチン**です。従って、**コラーゲン**と**エラスチン**は「**動脈瘤**」や「**動脈壁解離**」などから動脈を守る働きをしています。又、腎臓の「**毛細血管**」は血液を濾過する役目をしてい

「**コンドロイチン硫酸**」が濾過する「**網の目**」を丈夫にして、小さなタンパク質(微量アルブミン)が排泄されるのを防いでいます。「**高血圧**」や「**高血糖**」により動脈硬化が進行し、腎臓の「**糸球体**」の血管の「**内皮細胞**」が壊されると、タンパク質が尿に漏れて「**腎不全**」へと進行します。



腎不全を予防し、血管を丈夫にするのは、**コンドロイチン+コラーゲン+エラスチン**だったのです。

「血管」もコンドロイチンが支える

「**動脈硬化**」は、日本人の死亡原因2位の「**心筋梗塞**」、4位の「**脳梗塞**」、更に「**腎臓病**」の原因です。

加齢と共に体内の「**コンドロイチン**」が不足してくると、血管が硬くなり「**動脈硬化**」が進行し、又、血管が脆くなり「**出血**」しやすくなります。(脳梗塞・脳出血・心筋梗塞)同時に、関節痛や筋肉痛も起こしやすくなります。また、骨や歯が脆くなるほか、「**白内障**」や「**網膜症**」も進行します。⇒老化病

「**動脈硬化**」とは血管が硬化する事です。つまり、動脈硬化＝加齢＋血圧＋コレステロール&中性脂肪＋生活習慣です。血管を取り巻く**血管壁**は、関節と同じ**コンドロイチン**や**コラーゲン**等の「**線維性結合組織**」で構成されています。

つまり、「**関節**」が痛む年代は同時に、「**動脈硬化**」も進行しているのです。



「女性の果実」ザクロ

「女性の果実」ザクロの「健康＋美容効果」

“赤いルビー”のような外見をしている“ザクロ”！

その中には、女性に嬉しい成分がたくさん含まれ、「スーパーフルーツ」として注目されていることをご存知ですか…？

「ザクロ濃縮果汁」の「**抗酸化力**」は野菜ジュースの**1.4**倍、「**活性酸素**」の消去活性(SOD)は約**124**倍です。又、「**ザクロエキス末**」の分析では、**SOD(抗酸化物質)**がイチゴ約**30**個分、ブルーベリー約**280**個分と同量であるという結果です。



●美肌・美白効果

ザクロに豊富に含まれる「**ビタミン C**」や「**エラグ酸**」には、シミ・そばかすを予防し、ハリのある若々しい肌を保つ効果があります。シミ・そばかすの原因となる「**メラニン色素**」は、アミノ酸の一種であるチロシンから生成されます。ビタミン C やエラグ酸はチロシンを生成する酵素であるチロシナーゼの働きを抑制し、「**メラニン色素**」の沈着を防ぐ働きがあるため、**シミ・そばかす**の予防します。



●ダイエット効果

ザクロには、「**ビタミン B2**」や「**エラグ酸**」が豊富に含まれます。ビタミン B2 は、脂質や糖質を効率良くエネルギーに変え**脂肪を燃焼**させる働きがあるため、「**ダイエット**」に効果があります。更に、「**エラグ酸**」は、「**糖尿病**」の原因の「**レジチン**」の分泌を抑制するため、「**糖尿病**」を予防します。

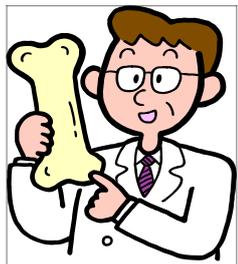


●女性ホルモンの分泌を促す効果⇒更年期

加齢に伴う「**女性ホルモン**」の分泌量の減少は、うつやイライラ、不眠、倦怠感などの「**更年期障害**」の原因です。若い年代でもストレスや不規則な生活リズム、ダイエットによって女性ホルモンのバランスが崩れています。「**ザクロ**」に含まれる「**エストロン**」は「**女性ホルモン**」と同様な働きがあり「**更年期障害**」の不快な症状を緩和する事が期待されます。

●丈夫な体をつくる効果

ザクロに豊富に含まれる**ビタミン C** は、丈夫な血管や筋肉、骨、肌などをつくる「**コラーゲン**」の合成に必要不可欠です。ビタミン C がコラーゲンの合成を高める事で「**骨**」を丈夫にしたり、血管から出血しやすくなる「**壊血病**」などが予防します。女性ホルモン「**エストロゲン**」が減少すると骨を作る細胞と分解する細胞のバランスが崩れます。



その結果、閉経後の女性は「**骨粗鬆症**」になりやすいのです。ザクロに含まれる「**エストロン**」は「**女性ホルモン**」と同じ様な働きがあるため、閉経前後の「**骨粗鬆症**」の予防に効果があります。

●高血圧や動脈硬化を予防・改善する効果

悪玉 (**LDL**) コレステロールが増えると、血管の内壁が脂質で厚くなり、高血圧や動脈硬化の原因になります。ザクロに豊富に含まれる**ビタミン C** や**ビタミン B** 群 (**ナイアシン**) には、悪玉 **LDL** コレステロールを減少させ、血液流を改善します。



●感染症を予防・改善する効果

ザクロには**ビタミン C** が豊富に含まれています。ビタミン C は、血液中の白血球、特に好中球に多量に含まれ、細菌やウイルスなどを撃退する役割を担っています。ビタミン C は白血球の働きを高め、**ビタミン C** 自体も細菌やウイルスに対抗する力を持っているため、ザクロは「**免疫力**」を高め、風邪などの感染症を予防したり、病気の回復を早めます。



●ストレスをやわらげる効果

ザクロに豊富に含まれる**ビタミン C** は、ストレスを和らげる「**副腎皮質ホルモン**」と、心地良さなどの感情をつくり出す「**ドーパミン**」や、やる気を起こさせる「**ノルアドレナリン**」などの「**神経伝達物質**」の合成をサポートする働きがあります。

●むくみを予防 & 改善する効果

ザクロに含まれる「**カリウム**」は、体内の余分な水分を排出する働きがあり、細胞間に溜まる水分が原因で起こる「**むくみ**」の予防や改善に効果あり。

●下痢を予防・改善する効果

ザクロに含まれる「**タンニン**」が持つ「**抗菌効果**」により腸内の「**悪玉菌**」が減少するため、「**悪玉菌**」による大腸の「**炎症**」によって起こる下痢を予防。