

命は輝く！ それは、限りがあるからだ！

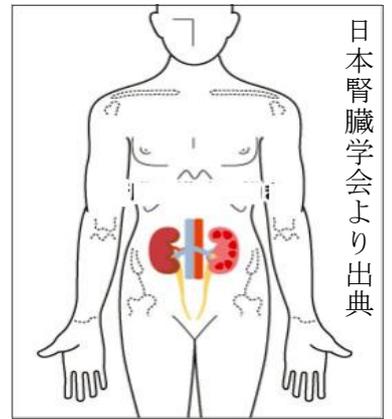
そして、人生最後の瞬間まで自分らしく生きたい！

「脳や心臓が人体の中心」なんていう考え方は、もう捨てましょう！
体内では、総ての「臓器」や「細胞」がまるでにぎやかに会話するように、
ダイナミックな情報交換を繰り返しています。
それは、人体という名の「巨大な情報ネットワーク」です！
「臓器」たちの熱い「会話」が、あなたの「命」を支えているのです！
(NHKスペシャル シリーズ 人体 神秘の巨大ネットワークより出典)

“腎臓” が “寿命” を決める

「腎臓」が全身に情報を発信しながら、様々な臓器の働きをコントロールしているという驚きの姿を想像できますか…？

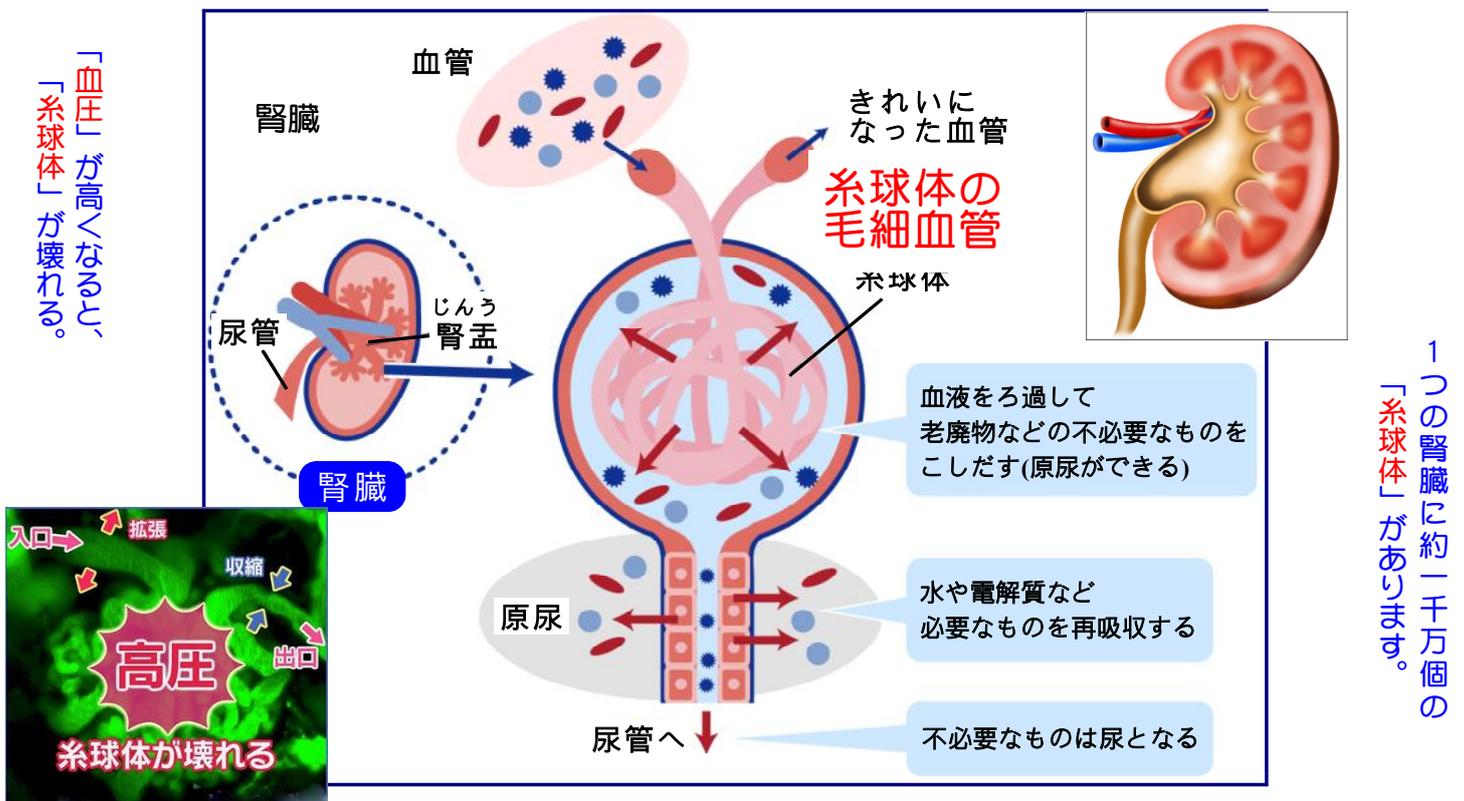
「腎臓」を操れば、「脳卒中」や「心筋梗塞」の原因となる重症の高血圧を一挙に改善したり、「多臓器不全」を未然に防いだりという驚きの成果も報告されています。1日約180ℓもの原尿をつくる「腎臓」。「腎臓」は原尿を「血液に戻す分」と「尿として排出する分」とに仕分けし、体内の水分、塩分、血圧などを一定に保つ働きをしています。近年、血中のリンを尿に多く排出できる「腎臓」を持つ動物ほど、寿命が長い事が解ってきました。ハム、ベーコン、プロセスチーズ、かまぼこ等の加工食品に多く含まれる“無機リン”は、体内で“老化加速物質”へ変貌し、慢性腎臓病、動脈硬化、心臓病の原因になります。又、「高血圧」は腎臓の「糸球体」を破壊します！

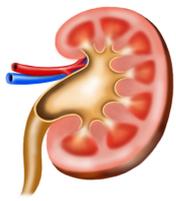


日本腎臓学会より出典

リンを排出する能力は、自覚症状なしに衰え、気づいたときには手遅れに。
「栄養」や「運動」で「腎臓」を若く保ち、「寿命」を延ばしましょう！

“腎臓” は糸球体（毛細血管）の集まりです





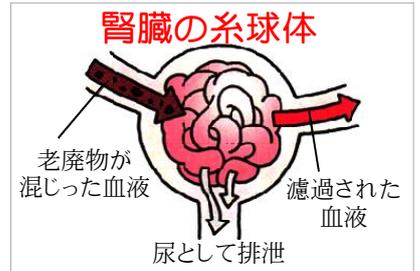
あなたの腎臓に、ルチン



腎臓は1日1500ℓもの血液をろ過し、1日1.5ℓの尿を作る高性能な“ろ過装置”です。腎臓の「糸球体」にある“毛細血管”の小さな穴がフィルター役をしています。腎臓にはネフロン（糸球体＝毛細血管＋尿細管）が100万個あるので、2つの腎臓で200万個の毛細血管の“塊”があり、つなげると50kmにもなります。

腎機能が衰える事は「毛細血管」が痛んだ事（動脈硬化）を意味します。しかし、腎臓病はかなり進行しない限り自覚症状がありません。

「人は血管と共に老いる」と言われるように、4人に1人が高齢者の時代には腎臓病は増加傾向にあり、慢性腎臓病（CKD）の患者は約1,480万人と推定、10人に1人以上の割合です。慢性腎臓病が進行すると透析が必要になり、透析患者数は1968年に215人でしたが、2024年で33万人になり、国民350人に1人が透析患者である事になります。年間1兆6000億円必要です。腎臓病の主な原因は、高血圧・高血糖・高尿酸値・膠原病・慢性腎盂腎炎・腎尿路結石・腎腫瘍・薬剤・加齢による血管の石灰化（血管壁にカルシウムが沈着）等です。慢性腎臓病は“血管”の病気なので腎機能が軽度衰えても脳卒中や心筋梗塞の可能性があり“突然死”の原因に！

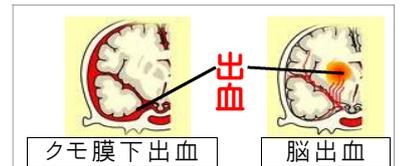


血管の「内皮細胞」に「ルチン」

毛細血管の内皮細胞強化により出血を予防

「ルチン」はエンジュの花やソバの実の外層に含まれる色素です。昔から、そばを食べていると“脳溢血”になりにくいといわれていますが、特に「毛細血管」を強化する働きがある事で知られています。「毛細血管」が丈夫になると“弾力性”が生まれ、“脳出血”や“認知症”の原因となる「微小血管出血」を防ぎます。

「ルチン」は痔、静脈怒張（膨れている状態）、微小血管障害の治療に使用できる事が知られています。たった一重の薄

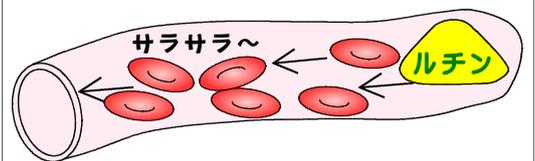


い膜の「内皮細胞」は、血液が漏れないように入り組んで結びつき、心臓から毛細血管まで全ての循環器系の内壁に並んでいます。更に血液が固まらない様に、丁度フライパンのテフロンコートのような機能があります。

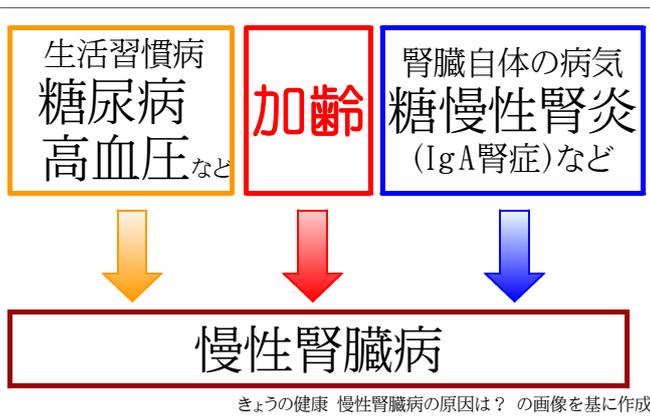
「内皮細胞」は内膜に密着していれば大丈夫です。しかし、「内皮細胞」が傷つくと、血小板はすかさず隙間を埋めるためにへばりつき、それがきっかけとなり、“血栓”が出来てしまいます。

それが「脳梗塞」の原因になります。

ルチンは血管内皮細胞を修復し、血流を改善する



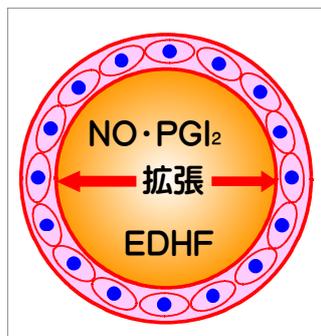
出ルチンは、心筋梗塞を予防・防脳



血管の内皮細胞の障害

「動脈硬化」は血管壁の硬化に先立ち、血管内皮細胞の機能障害が“潜行”及び“先行”する事が分かってきました。

「肥満」はインスリンの働きを悪くし、“食後高血糖”を招きやすくなります。“食後高血糖”は単なる高血糖よりも血糖の大きな変動があり、「血管内皮細胞」の機能障害を起こします。即ち、“食後高血糖”が「血管内皮細胞」にストレスとして働くといわれています。



内皮細胞

「血管内皮細胞」の障害は血管の収縮や血栓を招き「動脈硬化」を進行させます。その結果、血管を守る一酸化窒素（NO）、プロスタサイクリン（PGI2）、内皮由来過分極因子（EDHF）が減少します。

お肌を綺麗にする ビタミンA+亜鉛

年齢より若く、元気にありたいと思わない人は、いないと思いますが、しかし、**加齢**と共に**老化**が進行していきます！
その老化の進行を早めるのは、**睡眠不足**と**栄養不足**です。
睡眠は体の組織の再生に必要ですが、お肌の再生にも極めて重要です。**栄養**もお肌の再生の必要条件です。
体は細胞から作られています、細胞は、毎日、新しく**分裂**して生まれ変わっているのです。特に、体の表面にある「**皮膚**」と「**粘膜**」の細胞の為には、**細胞分裂**に必要な栄養を毎日摂る事が若さの秘訣です！



厚木市にお住まいの30代男性のお話です。運動は好き・自覚症状はない・好き嫌いなし・コレステロールが高い・タンパク質が少ないという状況でした

⇒ 摂取したサプリ：**A&E・亜鉛・EPA・C・B（葉酸を含む）** + 朝食に卵

上記のサプリを摂取した結果、とにかく、肌**がキレイになりビックリ**、仕事はハードだが、イライラする事も減り、仕事をスムーズにこなせるようになった。更に、精神的にも余裕が生まれ、他の人の仕事の進み具合もサポートできるようになり、喜ばれています。そのようなことが出来て、**すごく嬉しく**思います。以前はお通じで悩んでいたが、**乳酸菌555**を追加する事で、快腸になりました。乳酸菌を摂らないと、すぐ腸の調子が変わるので毎日欠かせません。という報告があります。



A&E・亜鉛は“**皮膚の再生**”、“**喉や消化器の粘膜の再生**”に必要な栄養ですが、魚介類に多く含まれています。現代人は魚介類より肉類を食べる習慣が増えたために不足しやすいのですが、“**免疫機能**”にも必須な栄養なので、“**インフルエンザ・コロナなどの感染症**”にも必要です。**免疫の働き**は実感できませんが、**感染症**を重症化させないために重要な栄養素です。 **EPA・C**



・**B**は、“**脳の神経の働き**”に必須な栄養なので、ストレスが多い現代人には精神的に余裕を持つためにもお勧めです。精神的に余裕を持って働く事は人間関係を円滑にします。忙しい現代人の生活を豊かにする為にも

“**サプリメントの活用**”は“**人生観を変えるきっかけ**”となるでしょう！

1回限りの人生を豊かにする**サプリメント**は、身体だけでなく、心も豊かにする**秘薬**かもしれません！

高齢者の**亜鉛不足**の主な原因

潜在的な亜鉛不足が増加し、特に、**高齢者**に**亜鉛不足**が多い。

- ①肉類を食べなくなる。
- ②老化に伴い胃腸の働きが低下、吸収力低下

加齢により「**胃酸**」が不足すると「**ミネラル**」の吸収率が低下します。**亜鉛 (Zn)** は、体内でさまざまな生理機能を支える必須ミネラルです。特に**成長**や**免疫**に関与することが広く知られ、細胞分裂においても重要な役割を果たします。

健康な血管は**弾力性**が保たれているため柔らかくしなり、血液の圧力をしっかり受け止める事ができます。この**柔らかさ**こそが**血管の若さの象徴**です。**老化**が進み硬くなった血管は一瞬の**血圧の上昇**であっけなく破れ「**脳出血**」や「**大動脈の破裂**」など命に関わる重篤な病に直結してしまうこともあります。

血管を若く保つ新しい事実が近年、日本人の研究により発見されました。

その栄養素とは「**亜鉛**」です。東京慈恵会医科大学教授の柳澤裕之先生によると、体内の「**亜鉛**」は血管を傷つけ「**動脈硬化**」を進める「**活性酸素**」を除去する為に必要です。



しかし、「**亜鉛**」が不足すると「**活性酸素**」が増え**血圧も上昇**、**動脈硬化も進行**させる事がラットの研究で明らかになりました。「**亜鉛**」が不足すれば



“**血管の老化**”が進む事は避けられません！

“心”のバランス=トリプトファン

トリプトファン (アミノ酸) ⇒ セロトニン ⇒ メラトニン

気持ちや感情の変化には「**神経伝達物質**」と呼ばれる**アミノ酸**が必要です。気分を安定させる「**神経伝達物質**」には、「**セロトニン**」や「**ノルアドレナリン**」があります。「**セロトニン**」は脳から分泌される“**睡眠ホルモン**”である「**メラトニン**」の原料です。これらの物質が不足すると、「**うつ状態**」になります。

また、「**セロトニン**」から作られる「**メラトニン**」や「**ノルアドレナリン**」の材料となる「**ドーパミン**」も、“**感情の安定や意欲**”に関わっているため、これらが“**不足すると気分が不安定**”になるのです。

“心のバランス”を整える「**セロトニン**」が不足にならないように太陽の光を浴びて「**メラトニン**」を増やし、「**体内時計**」を正常にしましょう！「**自律神経**」の働きをよくするには“**リラックスタイム**”が必要です。



おなかの筋肉を使う「**腹式呼吸**」で、こまめに**ストレス解消**すると良いでしょう。

又、「**ストレス**」に強い心身をつくるには、いろいろな**栄養素**が必要です。

「**セロトニン**」を増やすには、何でもよくかんで食べること。「**ストレス**」に強いかわ弱いかは、脳内の「**ホルモン**」の状態、「**体内時計**」の状態、「**自律神経**」の働き具合によって決まります。「**自律神経**」とは、私達の意志とは無関係に「**自律**」して身体の様々な器官の活動を **24 時間調整**している神経です。

「**メラトニン**」は「**トリプトファン**」というアミノ酸から体内で作られるので、「**トリプトファン**」が不足すると「**メラトニン**」も不足します。

「**トリプトファン**」はアミノ酸なので、食事から摂る**タンパク質**に含まれます。従って、**タンパク質**の摂取量が減ってくる**高齢者**は「**トリプトファン**」が不足して、結果的に「**セロトニン**」が不足し、「**メラトニン**」が不足し、「**自律神経**」が乱れ、「**睡眠障害**」に陥りやすい。⇒やる気を失う⇒うつ状態

睡眠充実



そこで、「**トリプトファン**」という「**アミノ酸**」を「**サプリメント**」で補う必要があるのです。⇒睡眠充実

女性はトリプトファンが不足する

女性は「**トリプトファン**」が不足すると脳内**セロトニン**合成が男性の**4倍も減少**します。

セロトニンと**メラトニン**が不足する原因はトリプトファン不足ですから、「**トリプトファン**」と合成に必要な「**ビタミンB群**」を補います。



セロトニン

「**セロトニン**」は**太陽の光**を浴びると活性化します。「**メラトニン**」は太陽光を浴びた **15 時間後**に分泌されるようにスイッチが入ります。古代からヒトは**太陽**と共に起き、日暮れと共に眠る習慣が「**遺伝子**」に組み込まれています。

現代人は、朝夜を取り違えるような生活習慣や、夜も**光**（**テレビ**や**パソコンのブルーライト**）を眼に入れる生活なので、**セロトニン**や**メラトニン**の分泌が乱れて、更に、**ストレス**が加わると「**うつ状態**」になりやすいのです。

朝は決まった時間に**太陽**を浴び、寝る前は**テレビ**などを見ない習慣が大切です。

「**セロトニン**」は「**トリプトファン**」という**アミノ酸**からしかできず、肉・魚・チーズに含まれます。動物に「**トリプトファン**」欠乏食を摂取させると、数時間で脳の「**セロトニン**」が減る事が確認されています。**高齢者はタンパク不足になりやすい!**

トリプトファン欠乏



セロトニン不足

トリプトファン不足⇒やる気を失う⇒うつ状態