

シワを減らす、お肌の「線維芽細胞」を増やす

高齢でもお肌の“シワ”を減らす事ができる「化粧品」が発売されたら、ベストセラーになることは間違いありません！

しかし、サプリメントなら“シワ”を減らす事ができるのです！！

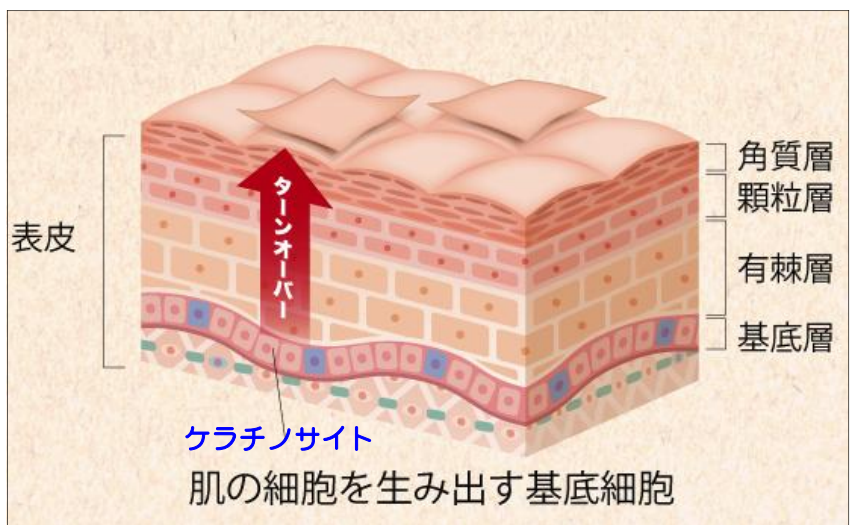
お肌は表面ではなく、皮膚の内部から再生されます。
食品として、“お肌の材料”を“食べる事”が必要なのです！

“美肌を育てる”には、肌の“新陳代謝”である“肌のターンオーバー”を意識する事が大切です！

皮膚は1枚に見えますが、実は“層状の構造”をしています。皮膚は内側から「皮下組織」「真皮」「表皮」の3つに分類されます。このうち“ターンオーバー”に係るのは「表皮」の部分です。「表皮」はさらに内側から「基底層」「有棘層」「顆粒層」「角質層」に分類されます。角質層は、角質細胞や角層とも呼ばれます。「表皮」を形成するケラチノサイト（角化細胞）が「基底層」で作られ、皮膚を新

しくします。ケラチノサイトは、「皮膚」の最外層である「表皮」の約90%を占める主要な細胞です。熱、紫外線、脱水、細菌等から体を守るバリア機能を形成し、「皮膚」の健康維持に重要な役割を担っています。

“肌のターンオーバー”は周期があり、20代の健康な方では皮膚がはがれ落ちるまで約28日かかると言われていますが、加齢と共に皮膚の“ターンオーバー”にかかる日数は増加します。



30～40代だと約45日、50代では50日以上の日数が必要になります。

つまり、加齢と共に、お肌を再生する能力が低下するのです。

しかし、60～70代でも“ターンオーバー”しています！！

加齢と共に皮膚の“ターンオーバー”の速度が低下すると、“シミやそばかす”が増えてきます。シミやニキビ跡の原因となるメラニン色素も“ターンオーバー”が遅くなると排出されず、古い細胞と共に皮膚に蓄積されます。これが繰り返されると、色素沈着が起こりシミやニキビ跡の原因になります。“美肌”を育てるには“ターンオーバー”を意識する事が大切です。

では、お肌の生まれ変わりに大切な“ターンオーバー”を整えるにはどのようなケアを行えばよいのでしょうか・・・？特に、5月や6月は真夏よりも紫外線が多い日もあります。季節を問わず日焼け止め、帽子、日傘でケアをする事が大切ですが、紫外線はお肌を“乾燥”させるので、「水分」を貯める働きがある「コンドロイチン+グルコサミン」を補給する事が必要です。特に「水分量」が少なくなりやすい生理前は、小ジワを防ぐためにも忘れずに補給しましょう！「小ジワ」を防ぐには、重点的なケアが必要です。



ライフケアの会員の皆様は30年以上継続的に「コンドロイチン+グルコサミン」を愛用されている方が多いのですが、実年齢と比べると10年以上、お肌が若々しい方が多いようです。「コンドロイチン+グルコサミン」はフカヒレなどに含まれますが、フカヒレが「コンドロイチン」に変化するのではなく、体内の「線維芽細胞」が自分の「コンドロイチン+グルコサミン」をフカヒレ・ビタミンA・亜鉛の作用により合成しています。従って、コンドロイチン+A+亜鉛を補給します！！

総死亡率を下げる コンドロイチン+グルコサミン作用

人生100年の為に！



コンドロイチン硫酸とグルコサミンは、“グリコサミノグリカン”の構成成分です。“グリコサミノグリカン”は関節や関節軟骨、関節液、角膜、皮膚などにあって、「組織を柔軟」にしたり、「水分を保持」して潤わせるという作用があります。「コンドロイチン硫酸」と「グルコサミン」の2つを併せて摂ることで、相乗的に作用します。

更に、コンドロイチン硫酸+グルコサミンのサプリメント摂取が“総死亡率”を下げる事が解りました！



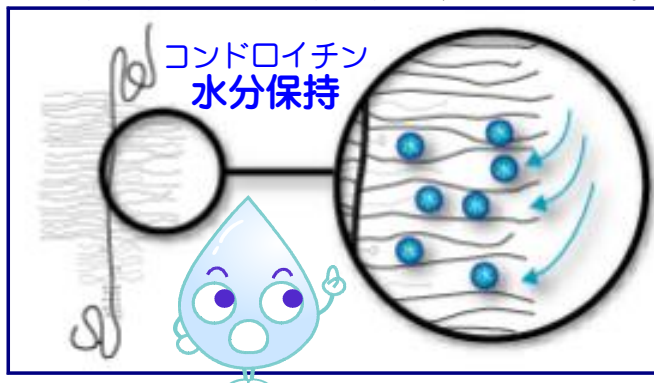
平均10年間に及ぶコンドロイチン硫酸+グルコサミンとの摂取が、“総死亡率を下げる事”と関係していたと報告されました。これは、アメリカ ワシントン州の住民約7万7千人（50～76歳）を平均5年間追跡した結果です。（前向きコホート研究）Pocobelli G ,et al.,Am J Clin Nutr. 2010)

結合組織とは

血液は血管を流れて全身に必要な「酸素や栄養」を細胞まで運んでいます。しかし、血管は総ての「細胞」に直接に貫通しているのではなく、細胞と細胞をつなぐ「結合組織」を通して、「細胞」に「栄養」を供給します。つまり、「結合組織」は細胞と細胞を繋ぎ“栄養を送る役目”を果たしているのです。又「結合組織」は細胞と細胞のすきまを埋めて器官の“固定や保護”の役割もしています。

この“クッション”の役目をする「結合組織」の主成分がコンドロイチン硫酸です。

更に、コンドロイチン硫酸は「結合組織」が弾力性を保つために、水分を含んでいます。



関節痛・シワ+たるみ・難聴・腎臓
すべて「コンドロイチン」が関係！

しわ・たるみと、肌の乾燥

加齢と共に、しわ・たるみが増えて、肌が乾燥してきます。加齢と共に失う成分は、張り（コラーゲン繊維）・しっとり感（コンドロイチン硫酸）で、「結合組織」といわれ、お互いに助け合って働いています。

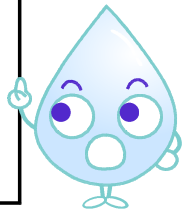
肌は、表皮と真皮からできていますが、真皮は約1~2mmの厚さを持つ皮膚組織で、コラーゲン繊維が網の目のように交差し、伸び縮みさせるので、肌の張りを助け、しわ・たるみを防いでいます。

「コラーゲン」は水分が豊富な場所を好むので“保水作用”があるコンドロイチン硫酸が必須です。

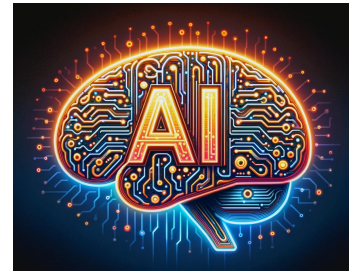


従って肌の「コンドロイチン」が不足すればコラーゲンは弾力性を失い、肌の“老化”が早く進行していきます。

老いは「結合組織」から始まる

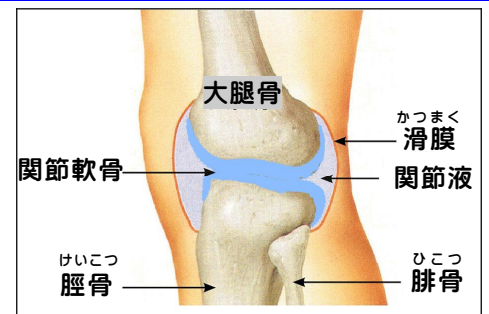


AI (人工知能) に聞いてみました…!
AIからの回答が、次の様にありました。



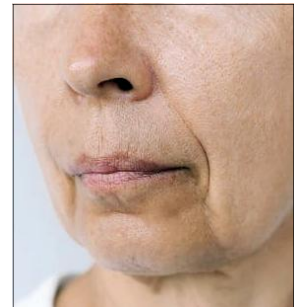
年齢とともに体の変化を意識されているのだと思いますが、「**老いは結合組織から始まる**」という視点は、とても**本質的**なところについています。
「**結合組織**」とは何か…?

「**結合組織**」は、ざっくり言うと「**体を支え、つなぎ、形を保つ組織**」です。
例えば、次の様なものが含まれます。
皮膚の**真皮層**、**筋膜**、**腱**、**靭帯**、**軟骨**、**骨の一部**、**血管の壁**、**眼の硝子体**など、
これらは「**コラーゲン**、**コンドロイチン** & **ヒアルロン酸**」などの**栄養**が必要で、**弾力**・**ハリ**・**強度**を生み出しています。



老いが表れやすい場所

“**老化のサイン**”は、多くが「**結合組織**」の変化として現れます。皮膚の**たるみ**、**シワ**、真皮の**コラーゲン**が減ったり変性したりして、**ハリ**が低下します。
又、**関節**の痛みやこわばり、**軟骨**や**靭帯**などの「**結合組織**」がすり減ったり、硬くなったりします。
血管の硬さ、血管壁の**コラーゲン**や**弾性繊維**が変性し、いわゆる「**血管が硬くなる (動脈硬化)**」の状態につながります。
筋肉や姿勢の変化、筋肉そのものだけでなく、**筋膜**や**腱**の**しなやかさ**の低下が、**こわばり**や**姿勢の崩れ**につながります。



このように、「**老い**」は単に見た目だけでなく、「**結合組織レベル**」の変化として、**全身にじわじわと現れてきます!!**

なぜ「結合組織」から「老いる」と言えるの…?

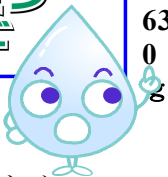
「**結合組織**」は、**細胞外マトリックス**という「**細胞の外の環境**」が主体で、そこが**酸化ストレス**や**紫外線**、**糖化**などの影響を長く受け続けます。いったん変性すると元に戻りにくいため、**蓄積されたダメージ**が「**老い**」として見えやすいのです。

逆にいうと、「**結合組織**」をできるだけ守る**生活習慣**が、**全身の老化**を“**ゆるやかに**”する事にもつながります。
日常で意識すべきポイントは、**紫外線**や**乾燥**から皮膚を守る、**血流**をよくする、**適度な運動**や**ストレッチ**、又、**糖質過多**、**喫煙**など、「**結合組織**」を傷めやすい習慣を控える、そして、「**結合組織**」の「**栄養**」を摂り、**質の良い睡眠**で、組織の**修復時間**を確保する事です。
総て「完璧にやる」必要はなく、継続する事が大切です!



コンドロイチン ヒアルロン酸 アセチル グルコサミン コラーゲンペプチド

● 内容量：630g



- 形状：粉末
- 価格：56,000円(税込 60,480円)
- お召し上がり方：1日11gを目安に2~3回にわけて。
- 【栄養成分表示：11g(15ccスプーン1杯)当たり】

結合組織の材料

カルシウム	280mg
マグネシウム	140mg
ビタミンC	500mg
パントテン酸	300.0mg
マンガン	3.0mg
ビタミンA	1040μg(3150 IU)
ビタミンD	15.0μg(600 IU)
コンドロイチン	1600mg
コラーゲンペプチド	1500mg
還元パラチノース(パラチニット)	1400mg
アセチル・グルコサミン	1000mg
フラクトオリゴ糖	340mg
ヒアルロン酸	200mg
ケルセチン	100mg
リコピン	10mg

★ミニコンドロイチン

- 内容量：60g
- 価格：6,800円(税込 7,344円)



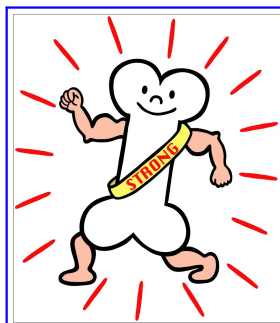
干し椎茸 2.3kg分の
ビタミンDを含みます。



トマト(300g)60個分の
リコピンを含みます。
(トマト300g=リコピン10mg)

軟骨や骨の材料

「軟骨」は骨の間にあるクッションの働きをしています。加齢と共にすり減り、**ひざや腰痛**の原因となります。軟骨の主成分は、**コンドロイチン硫酸+ヒアルロン酸(アセチルグルコサミン)+コラーゲン繊維**です。骨は「**コラーゲン繊維**」に「**カルシウム**」「**マグネシウム**」などのミネラルが、「**コンドロイチン硫酸**」という接着剤に密着し作られます。



- リコピン・ビタミンD・オリゴ糖はカルシウムの吸収を助け**骨や軟骨**の形成を助けます。
- 牛乳280cc分のカルシウム(280mg)を含みます。

全身に必要なコンドロイチン硫酸

コンドロイチンの原料は『フカヒレ』

人体の60%は水分です。コンドロイチンは500~700倍もの**保水力**で全身の細胞をみずみずしく保ち、軟骨・骨・爪・毛髪・皮膚・靱帯・腱・眼・血管・肝臓など全身に存在します。25才から徐々に減り、更年期には急激に減少します。不足すると「**うるおい**」を失い**しわ・たるみ**など老化が進行します。



ヒアルロン酸

「**関節液**」の粘度を保ち、関節、硝子体、皮膚、脳などの**結合組織の成分**で、痛みを起こすサイトカインを制御する因子を増やし、関節痛の改善が確認されています。又、皮膚水分量の増加が報告され、又、腸管の**TLR4受容体**に結合し、**自己免疫疾患を抑制**する可能性が示唆され、**炎症因子(IL6)**を減少させます。ヒアルロン酸は非常に高い粘性と弾性が特徴です。



アセチル・グルコサミン

植物由来のグルコサミンを原料(主に**トウモロコシ**)として微生物を利用して発酵することによってつくられます。カニやエビ等の甲殻類を使用していないためアレルギーのある方も利用できます。



体内で**ヒアルロン酸**の材料として利用され全身の**結合組織**や**軟骨**に使われます。

コラーゲンは、ビルの支柱

陶器をハンマーでたたくと一撃で壊れますが、骨は壊れません。その理由は**コラーゲン**が鉄筋の役目をし、粘り強さを作っているからです。◎**コラーゲン**は「**コンドロイチン硫酸**」と結合すると安定し強度を増します。



- **抗酸化物質のリコピン**はトマトに多く含まれ**骨や軟骨の形成**を助けます。
- **ビタミンD₃**はカルシウムの吸収率を高め、更に、骨や軟骨の形成を助けます。
- **パントテン酸+ビタミンA+マンガン**は、コンドロイチンなどの**結合組織**の合成に必要です。
- **ケルセチン**は、最近の研究で骨密度減少を抑制する可能性が示唆されています。

こんな方に、お勧めします

- * しわ・たるみが心配な年齢の方
- * 関節が弱い・高齢で薬多用な方
- * 眼が乾く方・粘膜の弱い方
- * 老眼が気になる中年の方
- * 術後の速やかな回復が必要な方

