



静岡健康倶楽部レター 2008年7月号

今月の TOPICS

- ★ 女性の敵！紫外線からお肌を守りましょう。紫外線対策 ★ 連載シリーズ 生活習慣病って結局何なの？～
- ★ 大井川鉄道 SL 乗車限定！ 茶ミング美肌水セット販売開始 ★ 今日からお洒落な ECO 生活始めましょう。

紫外線は百害あって一利なし！ 照りつける太陽に負けない紫外線対策をしましょう！

出来るだけ直射日光を浴びないために、「日傘」「UV カット手袋」「UV カットクリーム」が必需品。日傘と UV カット手袋の選ぶポイントは色。

「白」は紫外線を通すので NG です。紫外線を通しにくい「黒」を選びたいですね。

もし日焼けしてしまったら…。急な日焼けはヤケドと同じなのでとにかく早めにケアすることが大切。まず氷水につけたタオルで冷やしましょう。ほてりがおさまるまで何度も繰り返します。そして日焼け後の肌は「水分」も「脂分」も失われがちなので、保湿効果の高い化粧水でお肌に十分な潤いを与えてあげてください。

日焼けしてしまっても「シミ」さえ出来なければいい…という方が多いのではないのでしょうか。そこで…

『シミを作らない』＝「メラニンを抑える」ことを考えたいですね。これは化粧水などの外からのケアでは無理です。体の中からケアすることが大事。ビタミンCを積極的に摂ること！ **ビタミンCの1日推奨平均必要量は85mg**。レモン(果汁)だと5個半分。私たちが毎日飲んでいる**緑茶にはナント！レモンの4倍ものビタミンC**が含まれているのです。緑茶って改めて優秀飲料ですね～。



そこで注意！薬局で売っている「ビタミンC」とは『アスコルビン酸』という化学物質です。

これは化学合成されたもので体内で一気に吸収されますが、吸収された分以上のビタミンCが一気に排泄され、**体内でビタミンCが不足状態に陥る**という研究結果があります。ご存知でしたか？

ビタミンCのサプリメントを美容のために摂取している女性の方は結構いらっしゃるのではないのでしょうか…。シミを出来にくくしているつもりが、逆にシミが出来やすい環境にしているのかもしれないよ。

人間の体は自然界のものを好みます。**果物や緑茶**などの食べ物からビタミンCを摂りましょう。

ここでもう少し「シミ」について詳しくお話したいと思います。

紫外線を浴びるとまず、メラノサイトという色素細胞が活性化し、シミ・そばかすの元となる「**黒色メラニン**」を作ります。これは人間の体が細胞を守るためにつくる防御でもあるのです。通常この黒色メラニンは皮膚のターンオーバーにより、アカとともに排泄されていくのですが、お肌の新陳代謝が悪いと表皮に残ってしまうことが…。

これが「**シミ・そばかす**」です。

シミやそばかすは外側からのケアでは消せないといっても過言ではないのです。表皮が一番分子が小さい水さえも通さないのですから、ビタミンCや薬品を通しませんよね。体の中からビタミンCを摂取して、内側から攻撃をかけることが最善の方法なんです。



外出されるときは是非マイボトルに**スーパー野生類茶**を作っていつでもどこでもビタミンC補給しましょう。ペットボトルに**スティック2本入れて濃い目**にして飲むこともいいですね♪



歌手 弓純子さん

「スーパー野生類茶は濃い目が好き」というお客様が急増中！

- 「350ml ペットボトルに野生類茶1本入れて濃くすると美味しいです」 東京都 32歳女性
- 「野生類茶2本入れて飲んでます。1本だと薄く感じるようになりました」 静岡県 52歳男性
- 「濃い方が美味しいです。2本以上いれるとさすがに粉っぽかった」 神奈川県 45歳女性
- 「私はペットボトルに2本入れて飲んでます。だから減りが早い！（笑）」 東京都 28歳女性

野生類茶を2本入れて飲む方が多いようですね。歌手の弓純子さんも美と健康のために濃い目にして飲んでいるとおっしゃっていました。

連載シリーズ◆生活習慣病って結局何なの？◆ 第四回 ～高コレステロール血症～

高コレステロールとの関連が強いのが「動脈硬化」です。

LDL コレステロール値が **140mg/dl 以上** があると高コレステロール血症と診断されます。

そもそもコレステロールはホルモンの働きに不可欠なものであり、全ての細胞膜の構成成分としても重要な役割をもっています。体は **1日** にかかなりの量（食事で摂取する量の **3~4 倍**）のコレステロールを合成しているのです。

血液中のコレステロールが過剰にならないように、食事内のコレステロール量を少なくするだけでなく、体内での調整が必要になってきます。

ポイントは肝臓。肝臓は LDL (悪玉コレステロール) を取り込み、肝臓内でコレステロール濃度を調整しています。胆汁酸は通常、小腸から 90% 吸収され、肝臓に戻っていきます。その胆汁酸を効率よく排泄することで、肝臓内のコレステロール濃度を低くし、血中の LDL をより多く肝臓に取り入れて消費してしまおうという働きです。

コレステロール値が高いと診断された方、便秘気味の方いらっしゃいませんか？ 食物繊維を沢山摂取して積極的に便と一緒に胆汁酸を排泄しましょう。

そうすることで **悪玉コレステロールがドンドン消費** されていきますよ。

LDL (悪玉コレステロール) の血中濃度が高い状態が続くと、血管に付着し、

結果「動脈硬化」になって『**脳梗塞**』『**心筋梗塞**』を引き起こします。食物繊維を摂り、血管に LDL が付着するのを防ぐ『**抗酸化物質**』を摂ることを習慣づけましょう。



大井川鉄道 SL 乗車限定！ 茶ミリング美肌水セット販売開始

夏は「海」もいいけど「山」の緑を SL に乗って行きませんか？
懐かしいと思う方、新鮮さを感じる方、それぞれの想いを運ぶ SL の旅。
静岡県金谷駅から出発。新金谷駅ではスーパー野生類茶の姉妹商品「茶ミリング」の SL 乗車限定セットが販売中。静岡県産の緑茶を使用した美肌水で県外の方に好評です。ココでしか買えない値段とセット内容。この夏は山へ GO！



今日からお洒落な ECO 生活始めましょう♪

石油価格の値上がりから始まり、今や食品の値上がりが次から次へと出てきました。

いよいよ本格的な「ECO 時代」です。スーパーでもエコバッグ、外食先でも MY 箸を持つ人が多くなりましたね。静岡健康倶楽部会員の皆様は「MY ボトル」をお持ちでしょうか？

ペットボトルを再利用している方はもちろん ECO 人♪ 雑誌でもモデルさんが私物紹介などで MY ボトルを紹介しているせいか、雑貨屋さんやインテリアショップでも「タンブラー」や可愛い水筒が沢山並んでいます。今までの水筒のイメージから想像できない艶やかさです。

スーパー野生類茶は水道水でも作れますので MY ボトルとスティックを持ち歩けばいつでも美健康飲料が飲めますので今の ECO 時代にピッタリと言えますね。



可愛い MY ボトルにこだわりの美健康飲料「スーパー野生類茶」を入れてお出かけしませんか？

静岡健康倶楽部よりお知らせ

★ 静岡健康倶楽部の会員の方で、ご自分のお店、会社、ブログを紹介して欲しい方は無料取材させていただきます。
お気軽にご連絡下さい。

静岡市駿河区中島 191 TEL 054-288-1221 静岡健康倶楽部 編集部