

レピア新聞

Vol. 9

平成 17 年 夏 号

株式会社レピア
 大阪市中央区新堀町1-1-1
 谷町秋田ビル
 TEL 06-6966-6616
 FAX 06-6966-6617
<http://www.lepia.co.jp>

Le
 Lepia

私たちと「ミネラル」の

深い関係

ミネラルといえば、何を頭に浮かべますか？ミネラルウォーター、海洋深層水や温泉であったり、塩や健康食品などを思い浮かべられましたか？私たちの生活の中でミネラルという言葉は、さまざまところで使われていることがわかります。そんな「ミネラル」について、今回は取り上げてみましょう。

ミネラルとは、5大栄養素のひとつでたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンと並ぶものです。また人のカラダを構成している元素で見えますと、水素(H)・炭素(C)・酸素(O)・窒素(N)の4元素と約4%にあたるミネラルで作られています。実は、私たちの体の重要な構成成分で、カラダをきちんと働かせるためにはなくてはならないものなのです。ミネラルの働きは一般的に

- 【骨や歯などのカラダの構成成分】
- 【体液の酸・アルカリの調整】
- 【生理活性物質の構成成分】

などと関係があります。またミネラルは、動植物が作り出すことができない成分で、水や土に存在するものです。つまり、人間は動植物が水や土から摂取したミネラルを食事として摂取しているのです。しかしながら現代の食生活では、どうしてもミネラルの摂取が不足がちでイライラしたり、だるさったりなどの欠乏症がみられます。それでは私たちにとって、ミネラルの1日の必要摂取量はどれくらいなのでしょう？摂取量から分類してみますと、100mg以上の主要ミネラルと100mg未満の微量ミネラルに分けることができます。



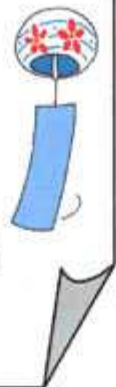
主要ミネラル	微量ミネラル
カリウム	亜鉛
マグネシウム	鉄
リン	銅
ナトリウム	マンガン
塩素	コバルト
カルシウム	クロム
硫黄	ヨウ素
	モリブデン
	セレン

夏バテにご注意

「カラダがだるい」「食欲がない」「睡眠不足でイライラする」などなど。これって『夏バテ』の症状です。夏は温度・湿度とも高いので、人は体の熱を放出し、体温を一定に保とうとします。しかしながらその暑さに対応できず自律神経が鈍くなると汗が出にくくなったり、胃腸の働きが弱くなったりします。そんな苦しい夏バテの対策として、

- ①湿度を下げる(除湿をする)
- ②水分補給をしっかりと
- ③ウォーキングなどの軽い運動
- ④ストレス発散と快眠
- ⑤消化吸収の良い食事

などを日常生活で心がけましょう。暑さ対策には、エアコンに頼らず扇風機との併用や衣服の着脱、打ち水・風鈴・金魚と心理的な部分も利用して楽しい夏を過ごしましょう。



ご覧のとおり、ミネラルには種類がたくさんあります。その特徴は(レピアで配合されているものは**赤字**)、**亜鉛**：牡蠣やレバーに含まれます。新しい細胞を作ったり、免疫力アップなど様々な働きがあります。**セレン**：玄米やゴマに含まれます。亜鉛とともに抗酸化作用を発揮し、紫外線によってダメージを受けた肌を改善します。**硫黄**：魚介類などに含まれます。健康な毛髪や皮膚・爪を作るために重要な成分で、軟骨・骨・腱を作る成分にも含まれています。**マグネシウム**：ヒジキや大豆に含まれます。カルシウムと関係が深いミネラルです。**鉄**：ほうれん草や牛肉、大豆に含まれます。血液の主要成分として欠かせないミネラルで、免疫細胞の成長にも必要とされています。

カルシウム：いわしや牛乳に含まれます。体内に最も多いミネラルで骨や歯の発育に役立ちます。**カリウム**：あずきやバナナに含まれます。神経と心臓、筋肉の機能に役立ちます。**銅**：魚介類に含まれます。食欲不振などに効果があります。**マンガン**：蓮根に含まれます。細胞の活力を高めます。**クロム**：ジャガイモに含まれます。糖尿病との関わりで注目されています。**ヨウ素**：ワカメやブリに含まれます。甲状腺ホルモンとしての役割とエネルギーを作る働きがあります。ミネラルは、単独で働くだけでなく、お互いに連動して働いていますから、特定のミネラルばかりを偏って摂取するのではなく、いろいろな食品を摂ることで、バランスよく摂取することを心がけてください。

意外に多い女性の悩み？

尿もれ・尿失禁

●四〇代は新たな人生のスタート

あなたはもう四〇代を迎えましたか？迎えられた方は、四〇歳になった日を覚えていますか？誕生日を迎えるのが嫌で、少し落ち込んでしまった人も少なくないでしょうか？

二〇代、三〇代は一歳ごとにさまざまな経験をし、視野が広がり、心身ともに充実していたもの。それがふと、カラダの疲れを感じたり、小じわやシミを発見したりした時には、これからの「若い」を実感し始めたことでしょうか。

四〇歳は、人生の折り返し地点に居る自分との出会いの年齢です。子育てが一段落し、ようやく自分の時間が持てるようになった人もいるでしょう。仕事をしている女性は、自分と仕事との関係も冷静に考えられるようになり、多少のことには動じないだけの判断力も実行力もついていることでしょう。

これからがいよいよ

人生の成熟期。

次の夢や

目標を見つ

けて再出発

をする時期で

あります。



●更年期は人生の転換期

四〇歳すぎの女性が必ず迎える更年期は、ごく当たり前の生理的変化であります。女性にとつては、思春期、結婚・出産に次ぐ第3の人生のターニングポイント。もちろん隠したり、恥じたりするものではありません。

更年期とは、一般的に閉経をはさんだ前後一〇年間をいいます。この頃女性のカラダは、大きく変化し、中でも女性ホルモンの



分泌が減少し、ホルモンのアンバランスによって自律神経も影響を受け、のぼせたり、動悸や息切れ、頭痛といったさまざまな不快症状が起こるのです。

●尿失禁と更年期障害の関係

更年期の症状として多くの女性が尿失禁の悩みを訴えられます。あなたもこのような悩みはありませんか？

- ・ 荷物を持ち上げると漏れそう
- ・ 笑ったときに漏れる
- ・ 咳やくしゃみをするとうる
- ・ 尿の出が悪く、一日中ちよつとずつ漏れる

・ 洗い物をしていっていると尿意をもよおす

・ 尿意をもよおした時、トイレまで間に合わない

この症状は、尿失禁といわれており、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまい、

社会的・衛生的に支障を生ずるものと定義づけられています。詳しく分類すると女性には、次の2つのタイプが多いといわれています。

- ◎ 腹圧性尿失禁（咳・くしゃみ・運動などが原因）
- ◎ 切迫性尿失禁（前触れなく尿意をもよおす）

そして尿失禁を気にするあまり、
・ 笑えない、運動ができない
・ 飲み物を我慢している
・ 尿の臭いが気になり、人に会うことが心配

・ 旅行など外出がおっくう
など通常の生活にも支障が出てきます。そんな尿失禁の原因としては、更年期での女性ホルモン（エストロゲン）の分泌の減少があげられます。また女性は男性と比較して、尿道が短く、括約筋が弱いことや出産によって骨盤底筋にダメージを受けやすいためです。

●男性もご注意を

尿失禁は、女性特有の症状ではなく、男性の更年期障害といわれる前立腺肥大症によって、尿が出にくくなったり、頻繁にトイレに行きたくなるなどの症状が表れます。

※レピアでは現在、尿失禁の改善をテ

ーマに商品開発を行っております。

商品化の過程では、尿失禁でお悩みの方にアンケートの実施を検討しております。その際は、ご協力よろしくお願い致します。

くお願い致します。

サメ軟骨に着目

日本で上市されてから、一〇年以上の歴史を持つ「サメ軟骨」。サメ軟骨から得られるコンドロイチン硫酸は、関節痛や腰痛、神経痛に長年使用され、特に関節痛には、多くの臨床例があり、MSMやグルコサミンなどと組み合わせた健康補助食品が流通しています。

コンドロイチンは、カラダの中では、コラーゲンと一緒にあって、軟骨、関節、靭帯、角膜、皮膚などの人体のあらゆる場所に存在し、年齢とともに体内で作られる量は、少なくなっています。そのため、関節の弾性や皮膚の保湿性などを保つためには、外から摂取することが必要な成分であります。最近、抗がん作用もあることがわかり、高齢化社会を背景にますます期待が高まるすばらしい成分です。

