

## もう一度考えてみよう

### 健康食品の役割



予防医療として着目されている健康食品。最近では医薬品・化粧品・食品メーカーなどの会社からさまざまな商品が発売され、コンビニエンスストアなどでも手軽に買えるようになりました。消費者にとっては、生活の一部となってきているものです。そんな健康食品ですが、「ほんとうに飲んで効き目があるの？」という話をよく耳にされますよね。本来健康食品は、医薬品とは違い病気を治すものではありません。普段の生活で摂ることのできない栄養素を補うことや通常生活での悩みを改善するためのものです。最近ではグルコサミン、ペカポチヤ、ノコギリヤシのように諸外国では医療として利用されている成分が、日本ではサプリメントとして販売されており、薬効効果が期待されています。身体に良いものであることには、間違いないのですが、たくさん飲めばよいというものでもありません。ビタミンでも脂溶性と水溶性では摂り方が異なります。普段飲んでいる健康食品の役割と摂取目安量を再度確認し、あなたにとって必要なものを選択してください。

秋は、気温・湿度ともに適度で過ごしやすい季節。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。いろんな秋があります。

自分の好きな趣味に没頭してみたり、普段なかなかチャレンジ

できないことに取り組んでみたりしてはいかがでしょうか？

そんな秋を活発に過ごすための準備として

今回は“予防”を考えてみました。



## レピア 秋からのキャンペーン



### メタボリック・シンドローム

メタボリック・シンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上が重複した状態です。中高年がかかりやすい生活習慣病であるこれらは単独でもやっかいな病気ですが、メタボリック・シンドロームの条件を満たすと相乗的に動脈硬化性疾患の発生頻度が高まります。その背景には内臓脂肪の蓄積があり、男性のリンゴ型肥満、女性の洋ナシ形肥満は要注意です。

#### セルフチェックしてみよう

次の項目のうち、いくつ当てはまるものがありますか？

- ①ウエスト 男性 85cm、女性 90cm 以上
- ②血圧 130/85mmHg 以上
- ③中性脂肪値 150mg/dL 以上
- ④血糖値 (空腹時) 110mg/dL 以上
- ⑤HDL コレステロール値 40mg/dL 未満

①に当てはまり、  
②～⑤から2つ以上当てはまれば  
メタボリック・シンドロームと  
いってもよいでしょう。

平均寿命が前年比マイナスの要因に  
メタボリック・シンドローム  
厚生労働省の簡易生命表で、日本人の平均寿命が男女共に前年を下回ったことが明らかになりました。その原因としてはインフルエンザの蔓延などの特殊な要因だけでなく、ガン・心臓病・脳卒中の三大疾患で死亡する割合が高くなっているようです。

#### メタボリック・シンドロームの予防

肥満がメタボリック・シンドロームの原因であることは明らかですので、

①脂肪を燃焼させる適度な運動

②摂取カロリーに気をつけたバランスのよい食事

③適正体重の維持

④十分な睡眠と休養

⑤適度な飲酒、かならず禁煙



#### 予防医療としての健康食品の利用

健康を維持していくために毎日のバランスの取れた食事が大切であることは言うまでもありませんが、飽食である現在はカロリー過剰になりがちです。逆にメディアでも取り上げられていますがカロリーを効率よく代謝する各種ビタミンやミネラルが慢性的に不足しており、カロリーを代謝しきれず脂肪となり肥満の原因ともなります。予防医療として食品から特定の成分を抽出したサプリメントを上手にとることで、食事では足りない部分を補ってください。

#### ●レピア インナーモイス

11月1日から11月30日  
冬の乾燥の予防に真皮3成分で潤い補給を。

#### ●モレス

12月16日から1月15日  
夜中のトイレ予防に。秋の夜長をぐっすり寝ることで翌朝の目覚めがバツチリ

#### ●レピアミルト (6本セット)

今回これら3品の商品については、期間中に7個お買い上げいただくと1個をプレゼントさせていただきます。  
「7プラス1セール」をいたします。

#### ●レピア台所用石けん (6本セット)

12月1日から12月25日  
お肌への思いやりと環境汚染予防に洗濯用洗剤「レピアミルト」。自然にも手にもやさしいオレイン酸を主成分とした「レピア台所用石けん」。こちらの2品のキャンペーン内容は従来お買い上げいただいております。掛け率より5%お得になります。  
(掛け率90%の方は85%)

