

レピア新聞

Le

Lepia

平成21年 新春号

発行 平成21年1月1日

株式会社レピア
大阪市中央区釣鐘町2-1-4
ビル・ハイタウン 202

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617
http://www.lepia.co.jp
E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

葉酸

ビタミンは、人の体を正常に働かせるのに欠かすことの出来ない栄養素です。1日の所要量は炭水化物やタンパク質に比べてごく微量ですが、不足すると体にさまざまな不調が現れます。レピア新聞では、このビタミンについて皆さんとともに考えたいと考えシリーズで取り上げることと致しました。

『葉酸』という言葉聞いたことがありますか？葉酸は水溶性ビタミンの1種で、ほうれん草などの緑の葉に多く含まれています。



国民健康・栄養調査結果から日本人の平均摂取状況は十分であり、通常の食生活では摂取不足による欠乏の心配はないそうです。しかし、妊娠中の女性では必要量が普段の2倍近くになることから不足しやすいビタミンの一つといえます。2000年からは母子健康手帳にも胎児奇形の発生予防のため



新年あけましておめでとうございます。

昨年は格別のご厚情を賜り、感謝申し上げます。

本年も相変わらずのご愛顧をお願い申し上げます。

高齢化社会をきっかけに、老若男女を問わずますます健康志向が高まっていますが平均寿命は延びるものの、自立して生活できる健康寿命との差は開く一方です。

今や、健康寿命を支える抗加齢医療は、研究重要課題となっています。

ただ抗加齢医療は、高齢者だけを対象とした医療ではありません。

加齢変化は、すでに十代から始まっていますので児童期、さらには幼児期の生活習慣、とりわけ食育の重要性が浮かび上がってきます。

食品には病気を予防し健康を維持する成分が含まれており

バランスのとれた食生活が病気の予防につながります。

それでも十分に解消されない場合の選択肢の一つとして

サプリメントを上手に利用しましょう。

人間の幸福は単に寿命の長さだけで判断できるものではありません。

生活の質（QOL）を考慮した健康寿命への予防医学の重要度はますます高まっています。



今後皆様様の美容と健康にお役に立てるよう
当社ならではのサポートをしていく所存でございます。
本年も引き続き、弊社レピアをご支援下さいますようお願い申し上げます。

平成二十一年 元旦

株式会社レピア 代表取締役社長 金井恭子



ビタミンE

アーモンドなどのナッツ類に多く含まれているビタミンEは、油脂に溶ける脂溶性ビタミンと呼ばれており、酸化作用によって、体内の脂質の参加を防いで体を守る働きがあります。この働きから、体内の細胞膜の酸化による老化や、血液中のLDLコレステロールの酸化による動脈硬化など生活習慣病や老化に関連する疾患を予防することが期待されています。

便秘などをすると良くわかると思いますが、腸内の環境が悪くなると直ちに

お肌のトラブルが発生しますよね。これは、腸内環境が悪くなると元気になる悪玉腸内細菌によるものだそうです。悪玉細菌から出た毒素によって細胞を老化させる物質が細胞内に蓄積され、体表面においての肌のくすみにつながるといわれています。

この続きは次号にて。

より美しく、健康に！
キャンペーンのご案内

① 痛トッテン！

7+1セル

二月二十一日～三月二十日まで



② 真白美

7+1セル

三月二十一日～四月二十日まで

