

レピア新聞

Lepia

平成22年 新春号

発行 平成22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

昨年から始まったビタミンシリーズ。今年もいろいろなビタミンについて取り上げていきます。筆者の知人に乾癬と診断されビオチンを医者から処方されて飲んでいるという人がおり、今回はビオチンを取り上げました。

ビオチン

ビオチンという成分が非常に注目されています。このビオチンはビタミンHともよばれる成分で人間の体内のエネルギーの代謝などに非常に深いかわりを持っていて栄養素なのです。基本的に腸内で生成される成分なので今まではあまり気にされていませんでした。しかし最近の生活習慣の変動やストレスなどによって腸内環境が崩れてしまうと、このビオチンが不足してしまふことがわかってきたのです。

このビオチンが不足すると人間の体内には様々な障害が起こってしまいます。髪やしわなどの外見的な老化の促進や、肥満などの原因にもなります。またうつ病などの原因にもなると言われていています。また代謝異常も起こってしまふためにエネルギー不足や血液の中の老廃物の処理などができなくなってしまうために顕著に体調の悪化が見られるのです。

ビオチンは皮膚炎予防因子として発



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。

本年も相変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。

ここ数年、サプリメントの利用者は、高齢化社会での健康なライフスタイルへの願望や、壮年者の関心が、生活習慣病などに集まるにつれて、その予備軍的な人々を対象とするサプリメントが増えています。つまり疾病のリスクリダクションの機能を期待させるような食品と医薬品の中間的な食品に注目が集まり、且つ広く使われるようになってきています。

このような背景の元、サプリメントの利用者としては健康人から疾病予備軍と言われる非健康人、すなわち未病のヒトにウエイトが移りつつあると思われれます。しかしながら、基本的に大切なのは、日常の食生活に十分注意し、栄養・運動・休養のバランスをとることによって健康を維持することです。サプリメントや薬はあくまでもサポーターであり、生活そのものを見直して健康を維持することが大切です。



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。

平成二十二年 元旦
株式会社レピア 代表取締役社長 金井恭子

見されたのがその始まりで、古くから皮膚病の治療に効果があるといわれてきました。現在ではアトピー性皮膚炎の治療などにビオチンが用いられています。アトピー性皮膚炎との関連では、現在様々な研究や報告がなされているところですが。

例えば乳幼児のアトピー性皮膚炎ですが、乳幼児はビオチンの産生や吸収がひくいので、ビオチンが不足しやすい状態にあります。ビオチンが不足すると、たんぱく質の合成や免疫機能などが低下するため、皮膚形成がそのなわけて、その結果アトピー性皮膚炎が発症するのではないわれています。現にアトピー性皮膚炎の乳児にビオチンを投与したところ、症状が改善する場合がありますといった報告も出ています。

また、チリやダニをはじめとしたアレルギー物質が体内に侵入すると、ある特殊な細胞が刺激されて、ヒスタミンと呼ばれる化学物質が放出されます。ヒスタミンには皮膚の炎症を引き起こす特徴があります。ビオチンはこのヒスタミンのもとともいえるヒスチジンを体外へと排出して、アトピー性皮膚炎の原因となる物質を減らす働きがあります。

ビオチンの必要量の一部は、腸内細菌で合成、吸収、利用されているので、通常の食生活をしていけば不足することはないといわれています。ただし、過度の偏食や腸内細菌の構成の変化、先天的に酵素の働きがよわい、ある種の抗生物質や睡眠薬を服用し続けている

などの要件ある場合には、ビオチン不足が生じることがあるので、注意が必要です。ビオチンを多く含む食品には次のようなものがあります。レバーは非常に多く含まれます。特に牛レバーには多く含まれています。また大豆にも多くビオチンが含まれます。そのほか牛乳やヨーグルトと言った乳製品にも多く含まれています。腸内の善玉菌によって生成されるビオチンですのでヨーグルトなどは非常に有効な食品と言えるでしょう。



玄米にも多く含まれており、海産物や野菜類にも多く含まれていますので意識しなくとも実はビオチンを含む食品を摂取していることが多いのです。

しかしビオチンを多く含む食品の中でも卵は異質で卵白にはこのビオチンの吸収を阻害する働きがあるので注意が必要です。

ビオチンを含む食品を摂取する時には卵白を含む料理は避けた方が良いでしょう。

より美しく、健康に！
キャンペーンのご案内

● 痛トツテン！

二月一日～二月二十八日

● 真白美

四月二十一日～五月二十日

各々3個一括お買上毎に
半月分プレゼント

