

レピア新聞



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

光老化

太陽光に含まれる目に見えない光「紫外線」！
ビタミンDの合成など体にとってよい面もありますが、圧倒的に悪影響が大きいとされています。

高齢者の顔や手の甲に見られるシミ、シワなどの変化。これは一般に老化によるものと思われがちですが紫外線による慢性障害【光老化】によるところが大きいのです。日光の当たらない太もも内側部分などが白く深いシワがないことから【光老化】の影響の大きさがわかります。

紫外線は生物に与える影響を基に波長の長いほうからUVA、UVB、UV-Cの3つに分類されます。UV-Cはオゾン層などの影響を受け地表には到達しないといわれています。

UVAはUVBと比較すると皮膚への障害性は弱く、急激な変化は少ないため、肌への影響も少ないように見られますが、【光老化】と関係が深いことがわかっていきます。真皮まで到達し肌のハリを保つコラーゲンとエラスチンの2つの弾力線維を破壊する酵素を増加させるようです。

若々しい肌をいつまでも保つために特に大切なのは、洗顔・食事・紫外線
ということと、ビタミンCは、近頃がぜん注目を浴びているのです。

〈ストレスに対抗〉

現代人は今やストレスとは、切っても切り離せない環境におかれています。それだけに、抗ストレスビタミンとしてのビタミンCが注目されています。私達のからだの内部では、ストレスが生じると、抗ストレスホルモンであるアドレナリンと



いう副腎髄質ホルモンが分泌されます。それが、血圧を上げ、血中の糖分を増やし、エネルギーの増産態勢を整えます。ビタミンCは副腎に働きかけ、副腎髄質ホルモンを作り、結果としてエネルギーの増大に役立ちます。逆にビタミンCが不足すると、抗ストレスホルモンが十分に作られず、ストレスに負けてしまうのです。

〈効果的な摂り方〉

ビタミンCをいくら取っても排出量が増えるだけで、体内に貯まる量は変わりません。口から摂取したビタミンCは、小腸で吸収され血管に入り血液中を通り、各臓器に運ばれます。しかし、そこへは必要量だけが貯蔵され、それ以外のものは2〜3時間で尿として排出されます。

現代の日本人の貯蔵量は、体重60kgあたり平均1320mgです。空腹時

対策です。これからどんどん紫外線が強くなる季節になってきますので、紫外線対策の基本をもう一度おさらいしておきましょう。

〈身体の外側からの対策〉

- ①強い日差しをできるだけ浴びない。
- ②紫外線の多い十時〜十四時の外出は控える。
- ③白い洋服は紫外線を通しやすいので濃い色を着る。
- ④日焼け止めを塗る。効果の持続は二時間ほどなので、こまめに塗りなおす。

●衣類の色による紫外線透過率



〈身体の内側からの対策〉

紫外線は体外からの紫外線対策だけでなく、身体の中からもできます。

- ①ビタミン摂取は日差しをカットするのと同じくらい効果があります。

にビタミンCを摂取すると、吸収速度は速く、一方満腹時に摂取すると吸収が続く、量的には、空腹時の1.6倍ぐらい吸収されます。つまり、満腹時の方が、ビタミンCは継続して吸収されるのです。『空腹時を避けて、少量ずつ分けて取る』のが、ビタミンCの上手な取り方といえるでしょう。

より美しく、健康に！

キャンペーンのご案内

●真白美 (美容食品)

四月十六日〜五月十五日

7 + 1 セール



美容成分が豊富な「ライチ種子エキスをサポートする「セラミド」「シスチン」「真皮三成分」を配合したレピア

●モレス (尿トラブル用食品)

四月一日〜四月三十日

5 + 1 セール

められた老化のスピードを抑える。「しみのもとになるメラニン色素の沈着を抑える。」といった効果があります。野菜や果物に多く含まれるビタミンC。美味しく食べて栄養源を補給して、紫外線対策に備えましょう。

ビタミンC

今回は皆さんに一番なじみの深いビタミンCを取り上げることになりました。別名アスコルビンさんと呼ばれているビタミンCは、過剰摂取による害も少なく、サプリメントや化粧水に配合されている人気のビタミンです。

〈コラーゲン生成促進〉

たんばく質の約30%はコラーゲンからできています。コラーゲンは細胞と細胞をつなぐ接着剤のような仕事をし、それがもとになって強い歯茎や血管、骨や筋肉などの各器官を作ります。ビタミンCの重要な役割のひとつは、その『コラーゲンの生成』に関与することです。



夜中のトイレ予防に。春のバス旅行にも安心してゆつくりと満開のお花をお楽しみ下さい。

●レピアミルト (6本セット)

●レピア台所用石けん (24本セット)

五月一日〜五月三十一日

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たております。掛け率より5%お得になります。(掛け率90%の方は85%)



〈免疫力のアップ〉

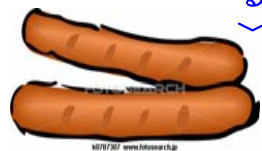
免疫力とは、体内に侵入するウイルスなどの病原体を排除しようとするシステムで、その主役が白血球です。白血球の働きが強まれば、それだけで免疫力が高まります。ビタミンCは、白血球の働きを強化する



だけでなく、自らも体内で感染を除去します。風邪が流行っている時期にビタミンCを多く摂取すると風邪をひきにくく、もしひいてしまっても、早く回復します。

〈発ガン物質を抑える〉

ビタミンCは、胃がんや肝臓がんの原因ではないかといわれている『ニトロソアミン』の生成を抑制します。ハムやソーセージのピンク色を保つのに使われている亜硝酸塩はアミン類(アミノ酸など)と反応して、ニトロソアミンを生成しますが、ビタミンCは腸管内でニトロソアミンの生成を抑えます。



もうひとつ、抗がん作用があるとして知られているインターフェロンは、もともと体内で作られるものですが、ビタミンCがこの物質の生成を促進するとされています。また大量にとっても尿中に排泄され、体に蓄積されな