

# 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

## ビタミンK



ビタミンKにはK1〜K7の7種類があり、そのなかで自然界に存在するのはK1とK2の2種類です。K1はおもに植物の葉緑体で作られるため、ほうれん草などの緑色の濃い野菜や海藻などに多く含まれます。また同じ野菜でも、日に良く当たる外側の葉のほうが、内側よりもビタミンKが多く含まれます。K2はおもに微生物によって作られるため、発酵食品である納豆などに多く含まれます。またビタミンK2は腸内細菌によっても合成されます。腸内で合成される量は生体内での必要量の大部分を満たすと考えられていますが、正確な量までははっきりとはしていません。

**ビタミンKは、血液を正常に凝固させるための必須物質として発見されました。**出血時に血が自然に止まるのは、体内に血液を凝固させる物質があるため、その血液を凝固させる物質のひとつであるたんぱく質を活性化させる補酵素として働くのが、ビタミンKです。

今年の夏は異常な暑さでしたが、皆様お変わりありませんか。

暑かった夏も終わり、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」がやってきました。

## ロコモ予防で健康長寿を！

健康長寿を！

わが国の総人口1億2500万人のうち、変形膝関節症の患者数は1200万人で要治療者は700万人といわれ女性患者数は男性の5倍ほどといわれています。

世界に先駆けて超高齢化社会を迎えている日本ですが、それは介護を要する人がそれだけ増える可能性があるということでもあります。高齢者の寝たきりの要因のひとつには、転倒や骨折、関節疾患などの運動器疾患が挙げられ、このような運動器の障害による要介護のリスクをロコモティブシンドロームと定義付け、予防を呼びかける取り組みが、整形外科領域を中心に始まっています。健康食品業界でも抗ロコモ浸透を図り、高齢者のQOL（生活の質）改善への提案を積極化する動きがはじめて

ビタミンKには、骨を丈夫に保つ働きもあります。骨に含まれるたんぱく質の中で最も多いのが、ビタミンCと関係するコラーゲンですが、その次に多いのがビタミンKが合成に関わるたんぱく質オステオカルシンです。オステオカルシンはカルシウムが骨に沈着するときに必要な物質で、ビタミンKはその働きを活性化させることでカルシウムの骨への沈着を促します。これ以外にもビタミンKにはカルシウムが骨から流出するのを抑える働き、骨の石灰化への手助けなどがあり、複合的に骨を丈夫にするために働きます。ビタミンKが不足すると、骨に十分にカルシウムが取り込めなくなり、細くもろい骨になってしまいます。このため**ビタミンKは骨粗鬆症の予防に有効**です。またカルシウムの取り込みとは逆に、動脈や腎臓などでは、カルシウムの沈着を防ぐ働きがビタミンKにはあります。

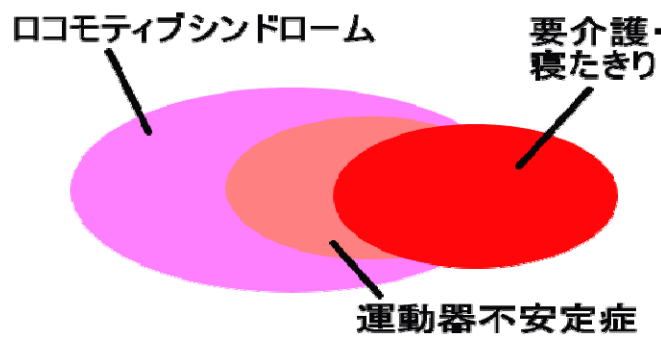
ビタミンKは腸内でも合成されますが、生まれてすぐの新生児はまだ腸内細菌が未発達なため、ビタミンK2が十分に合成されません。そのため母乳中のビタミンK2が不足すると、「新生児K欠乏症出血症」を引き起こしやすくなります。生後一週間前後に便が黒っぽくなる消化管出血や、生後2、3週間してから起こる嘔吐やひきつけ、けいれんや意識障害をともなう頭蓋内出血などです。このため**妊娠後期の女性には十分にビタミンKを摂取するようすめられています。また生後すぐの新生児にはビタミンKのシロップを飲ませるといった方法がとられています。**

います。

健康食品でロコモティブシンドロームを予防できる可能性がある素材として、第一に挙げられるのがグルコサミン/コンドロイチンです。効果が表示できない現在の状況でも、両素材は高齢者の骨・関節対応ということ消費者の認識度は非常に低く、他にもカルシウム、コラーゲン、MSN、赤シヨウガエキスなどで、変形性膝関節症や関節痛の改善が確認されています。

今後も健康長寿の一環として『ロコモ予防』に関する機能性やメカニズムの研究の進展もますます著しいものが見られます。

## ロコモティブシンドロームと要介護・寝たきりの関係



WHO発表の日本の平均寿命が、2010年統計で男女平均83歳となり、

### ●モレス

十一月一日〜十一月三十日

5本お買い上げ毎に

1本プレゼント

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ハツチリ。



世界首位をキープしています。男女別では女性は世界1位で86歳、男性は79歳で約50年後の見通しでは平均90歳を超えると予想されています。高齢者人口は急増する一方で、高齢者の健康を考えた早期の取り組みが望まれています。

アルコール摂取は糖尿病の発症リスクを低下させる

オランダ国立公衆衛生研究所及びオランダ医学センター研究グループは、一日にアルコールを1〜2杯摂取する健康な成人は、アルコールを摂取しない成人よりも糖尿病発症リスクが小さいことを報告しています。研究グループは、3万5000人を対象に、2型糖尿病の発症を10年間調べたところ、アルコールを適度に摂取していた人々は、アルコールを全く摂取しなかった人々に比べて2型糖尿病の発症リスクが40%減少していたことが分かった。追跡調査を行った成人の年齢は20〜70歳であり、**適度な飲酒を、女性では1日に最大1杯、男性で2杯と定義**した。分析を行った科学グループは、TNOは「今回の結果は、適度なアルコール摂取は、2型糖尿病の発症リスクを低下させるために、健康なライフスタイルにおいて重要な役割を果たすことを示した」と述べた。

### ●痛トッテン！

十月一日〜十月三十一日

7本お買い上げ毎に

1本プレゼント

MSN・コラーゲンコンドロイチン・ヒアルロン酸・グルコサミン配合で**ロコモ予防**にと天然の力で関節痛と筋肉疲労を予防。



### ●レピアミルト（6本セット）

レピア台所用石けん（12本セット）  
十一月二十一日〜十二月二十日

通常の掛け率より5%引き

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（オリブ油）を主成分とした『レピア台所用石けん』。



## レピア 秋からのキャンペーン

