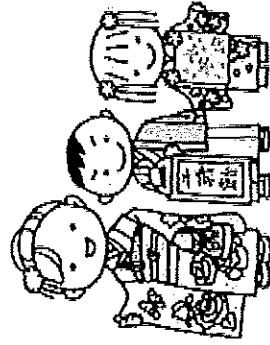
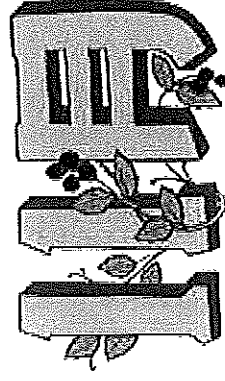


2016・11

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



H28. 11



青木薬局

11月の満月 14日

11月の新月 29日

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

TEL 275-3132

10月は、寒くなってきたな~と思ったら急に暑くなったり、、鳥取のほうでは、また大きな地震があったり秋の花粉のせいで、アレルギーの方のご相談が増えています。

お肌の乾燥も気になる季節です。

乾燥によって、お肌を守るバリア機能が低下しまかゆみや、湿疹には、保湿によるケアが大切です、



インフルエンザも、あちらこちらで出てきました。

ウイルスに負けない体づくりをして、

元気にお過ごしくださいね。

毎月、このお手紙を読んでもくださり、ありがとうございます。
ほとんどがオリジナルなので、原稿を書く時期になると、頭をフル回転するもの
なかなかまとまらず、、、
それでも、『今月のあの記事が気になるわ〜』

『これは私に合うのか〜?』など

お手紙をきっかけに、いろいろお話をする機会が増えることを励みに、今月も
書いています。

私は、感動屋?なのか、いろいろな勉強会や講演会で、お〜〜と思うと
皆さんに知らせなきゃと、、、力が入り過ぎて、何のこっちゃ?ということも
多いかと思いますが、最後まで目を通していただければ幸いです。

今回は、ちょっと難しいかもしれませんが、ノーベル医学生理学賞のお話。
大隈教授は、細胞が自分で自分を食べて入れ替わる『オートファジー』理論の
第一人者です。細胞は、増殖するだけが良いことではなく、役目を終えた
細胞は死滅させることも重要です。その研究をしていた大隈教授が今回、
ノーベル賞をもらいました。
細胞は分裂をすることで、新しい細胞を作りますが、その時にコピーミスが
起こると「がん細胞」ができます。でも人の体はうまくできていて、コピーミスを
消す機能を持っています。それが『オートファジー』に代表される、

アポトーシス（細胞を死滅させるシステム）です。

「がん細胞」は毎日できると言います。

確かにコピーミスによって、「がん細胞」はできていますが、消す機能もあるので
「がん細胞」は増え続けません。しかし、何らかの不具合でコピーミスを消す
機能が働かなくなると、「がん細胞」は増え続け、「がん」となるのです。

このことから、細胞を死滅させる機能が、とっても重要だということがわかると
思います。この機能が正常に働くカギを握るのが、細胞のエネルギー工場である
『ミトコンドリア』です。私たちの細胞の中には、必ず『ミトコンドリア』が
存在してますが、年齢とともに少なくなり、機能が落ちてきます。ですから
健康な体作りにはもちろん、「がん」や、いろいろな病気の予防と治療に
『ミトコンドリア』を元気にすることが大切なのです。

今月のお手紙の中には、『ミトコンドリア』を元気にする情報も入っています。
ぜひ、読んでくださいね！

私たちの体は、60兆個の細胞から成り立っています。

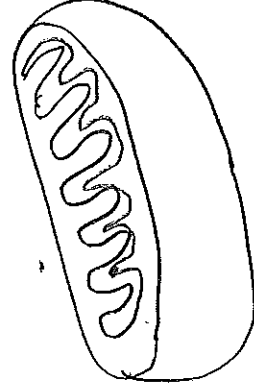
その細胞1個1個に、**細胞のエネルギー工場**と言われる『ミトコンドリア』が存在しています。

1個の細胞には、100個から3000個の『ミトコンドリア』があると言われ、10代後半をピークに、年齢とともに減ったり、

質の悪い『ミトコンドリア』が現れたりします。

疲れやすい、バテやすい、認知症、不妊症、ガンなど

『ミトコンドリア』が減ったり、元気がないと起きやすい病気だと
言われています。



『**ミトコンドリア**』が元気に働いてくれるようにするには、――

- ① エネルギーを作る原料となる、**酸素**と**栄養**（糖質・脂質）
- ② 『ミトコンドリア』工場そのものの材料（**タンパク質**）
工場が錆び（酸化）ないようにキレイにする（**抗酸化物質**）
- ③ 工場で元気に働いてくれる人（**ビタミン・ミネラル・酵素**）
- ④ 最後に、エネルギーを元気に送り出す（**コエンザイムQ10**）

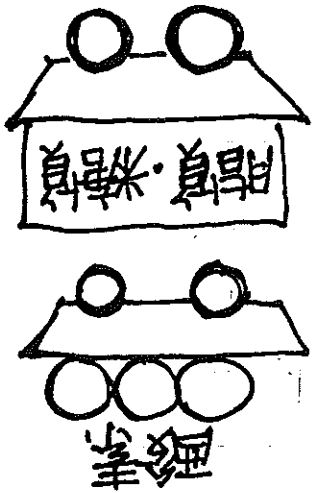
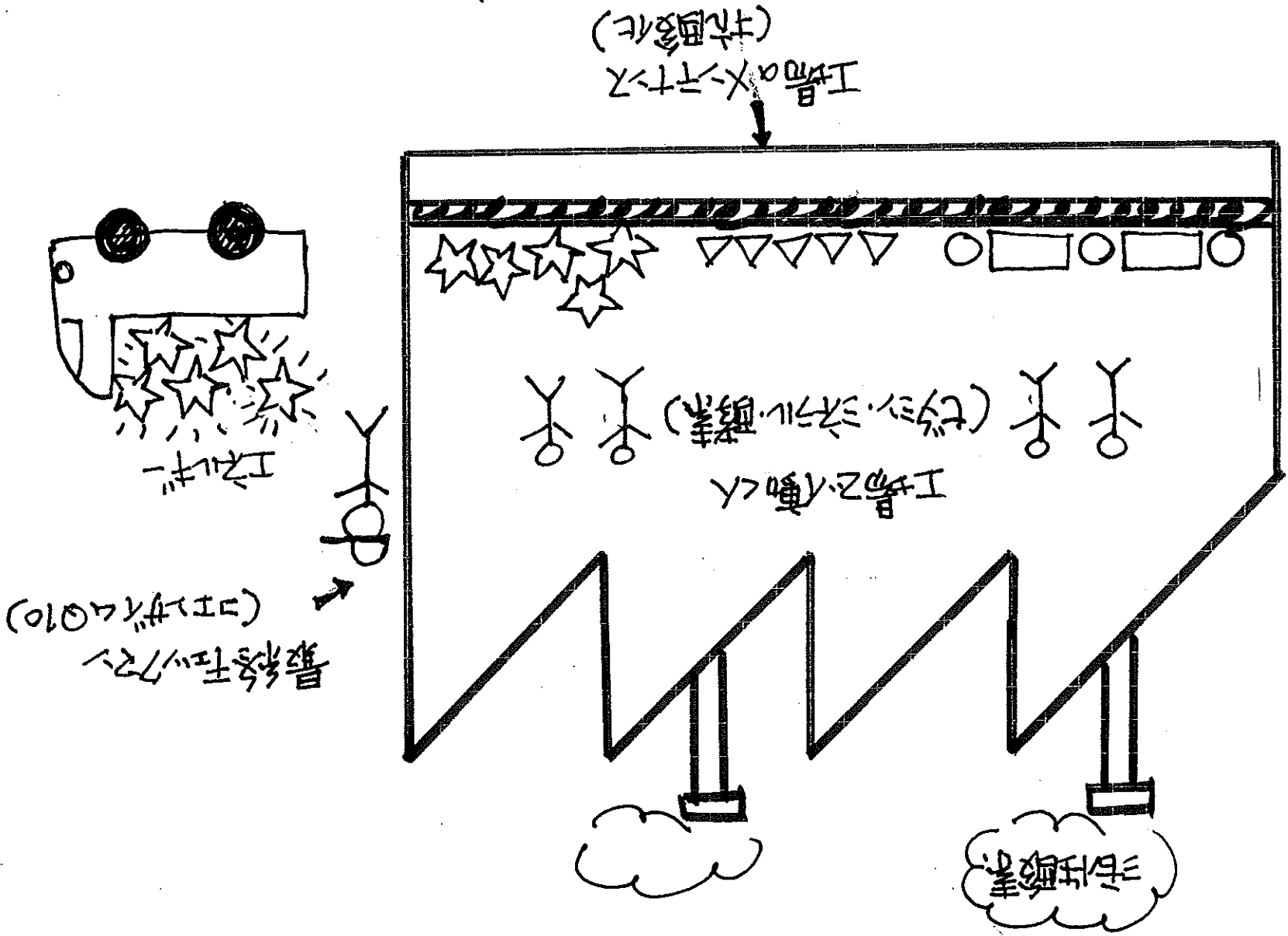
が必要です。 <詳しくは裏面を>

生活の中で、『ミトコンドリア』を増やし、元気にするには、

- ① インターバル運動（早歩き・遅歩きを繰り返す）
 - ② いい姿勢
 - ③ プチ断食（週1回、1食断食）
- が、効果的です。

あなたも、**質の良い元気な『ミトコンドリア』**で、健康になりましょう！！

細胞の工場製造工場：ミトコンドリア



細胞のミトコンドリアは元気がない？ 酸素は：相対的に低い

工場労働人 (抗酸化)

11月14日は『世界糖尿病デー』

糖尿病の方は栄養過多で栄養失調！

ビタミン・ミネラル

糖尿病は、糖などの大切な栄養素が、尿中に異常に多く排泄される病です。

糖尿病では、糖とともに亜鉛・セレン・クロムなどの必須ミネラルが尿中に多量に排泄されやすくなっています。（健康な方の3～5倍）

糖尿の方が食事療法を行う時、カロリー制限ばかりを気にして、食事を減らすと、ミネラル・ビタミンの摂取が不足する傾向があります。

そのため、右の表のように、糖尿病患者の血清中のミネラル濃度は、健康な人
比べ、少なくなっています。

	健康成人	糖尿病患者
亜鉛 (μg/dl)	93±12	79±10*
セレン (μg/dl)	7.5±2.7	6.5±2.3*
クロム (nmol/l)	44.7±7.5	30.6±9.3**
マグネシウム (ppm)	20.7±1.7	17.7±1.5*

亜鉛・セレン・クロムといったミネラルは、血糖を下げるホルモン

「インスリン」の働きを補ってくれます。

また、これらのミネラルやビタミンB₂、ビタミンCは抗酸化により血管を守り、ビタミンB₆、B₁₂は、神経症の症状を軽減します。

糖尿病の合併症である、動脈硬化や末梢神経障害、網膜症、腎障害予防をすることができます。

当店がオススメしている、『**ワタナベオイスター**』には、糖尿病の方が不足しやすい、ビタミン・ミネラルがバランスよく入っています。

糖尿病は痛くも痒くもない病気です。でも合併症は恐ろしい病気です。

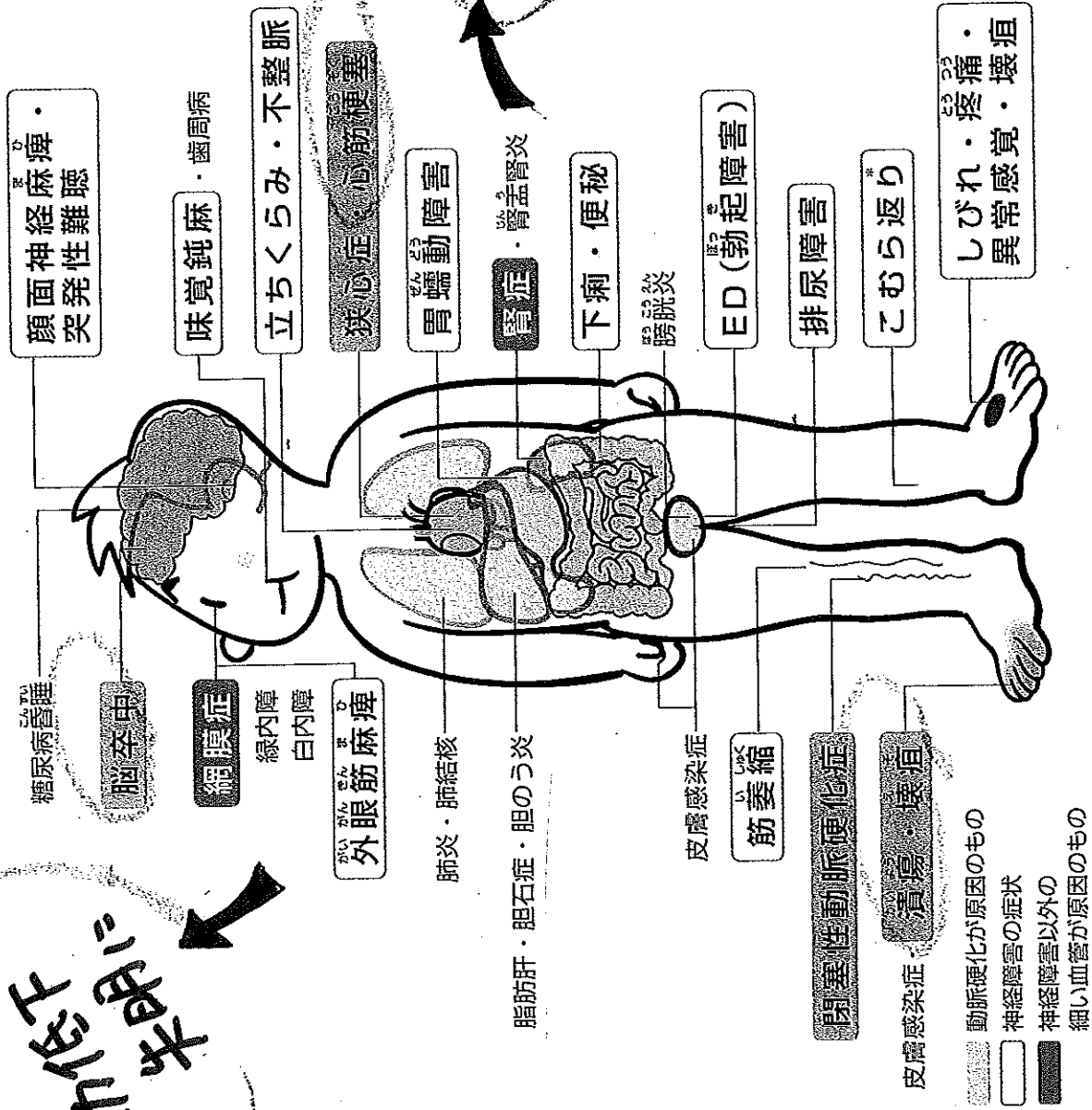
また、なんとなくだるい、疲れやすいといった症状は、病院での血糖値を下げるお薬では、よくなりません。糖尿病についてのご相談は血液データをお持ちになって、いらしてくださいね。



糖尿病は、

『合併症が怖い』と 言います！

視力低下
失明に



高血糖が原因と。全身の血管の壁に傷が...
 全身にいろいろな形で合併症が現れるのです。
 血糖のコントロールは大切です。
 血管老化、血管狭窄を日々の生活で考えていくことが大切です。

透析に

芸能界 No.1の美肌持ち

お笑いクワバタオハラ・小原正子さんの

美容本『おはら美容』

ブログ『女前。』でも紹介された！

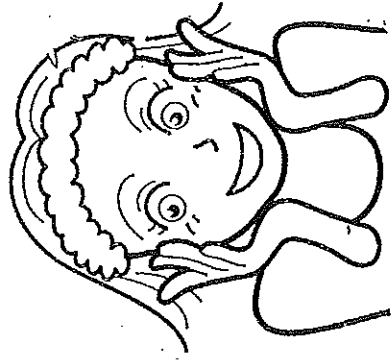
プラセンタリキッド5%配合

パールモアー<プラセンタ軟膏>

58 ¥1,026.- 108 ¥1,836.-

しわ・しわケアに
新陳代謝を
高める

化粧水に
まぜてもOK!



水仕事の多い方に
おこる 手荒れや
ひび割れに

長期飲酒などにより
鼻が赤くなった方にも
... (°Д°)!!

特に唇のケアに効果的!

<こんな症状に当てはまりますか?>

- ✧唇のケアといえば、リップしか思い浮かばない
- ✧1日のうちに何度もリップを塗るけど乾いてしまう
- ✧唇の皮が乾燥で厚くなってしまっている
- ✧唇だけのケアにお金をかけたくない

