

アンチエイジング

年齢に負けない



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

アンチエイジングとは 一体、何でしょうか?

~~~~~

最近、化粧品や医薬品などさまざまな分野で  
耳にするようになってきました。

アンチエイジングとは

アンチは「抵抗する、反対する」、

エイジングは「老化、加齢」という英単語を  
組み合わせた用語で、日本語に訳すと

「老化を防止する」

という意味になります。



## 老化や加齢といった自然現象は防げる?

年齢を重ねるごとに増える「しみ」「しわ」「乾燥肌」  
加齢による肌の悩みに「歳だから・・・」とあきらめて  
いませんか?この老化の進行を遅らせるという考え方が  
アンチエイジングなのです。

お手入れや食べ物、毎日の心がけ次第で、体や肌の老化を  
遅らせることができます。

# 肌老化の原因は大きく3つ

1. 紫外線による日焼け
2. ストレスや生活環境で体内に発生する活性酸素
3. 加齢によって起こるお肌の乾燥

肌の大敵 NO.1は、**紫外線**。  
シミやシワの80%が紫外線によるものといわれています。

紫外線を  
浴びると…

・活性酸素が発生する  
・日焼けで肌が乾燥する

シミ・シワ  
を引き起こす

## 肌の老化を防ぐ ポイントは…



- ① 紫外線は毎日ブロック!**  
曇りの日や雨の日でも油断できません。窓ガラスを  
透過してしまうので、室内や車内でも注意!
- ② 肌老化を引き起こす活性酸素を除去**  
活性酸素の発生を促すような生活環境（紫外線、喫煙、  
ストレス、大気汚染）を改善しましょう。  
またバランスのよい食生活も大切です。
- ③ 肌をしっかりと保湿する**

## シワの話

シワの原因でもっとも  
大きなものは紫外線です。

紫外線は、たった数分浴びただけで肌のハリ・弾力を  
担っているコラーゲンやエラスチンを破壊してしまい  
ます。

### ●シワ対策●

シワを作らないポイントは、紫外線から肌を守り、  
しっかりと保湿することです。

### ■サンスクリーン剤(日焼け止め)の選び方■

SPFやPAが高ければ高いほどいいというわけではありません。  
高いSPFのサンスクリーン剤は、肌に負担をかけてしまう可能性  
もあります。毎日の洗濯や1時間以内の外出など日常生活には、  
SPF20以下、PA+でも十分紫外線は防げると考えられます。

### ■シワに有効な保湿成分■

人間の体内には、お肌のハリ・弾力を保つ働きをする「コラーゲン」  
コラーゲンとコラーゲンをつなぐ接着剤の役割の「エラスチン」  
保湿・保水という重要な働きをしている「ヒアルロン酸」という物質  
があります。しかし加齢とともにこれらの成分は減少してしまいます。

保湿剤は「コラーゲン」「エラスチン」「ヒアルロン酸」を  
含んだものがオススメです。



サブリも  
利用しよう

シワ&たるみ | プロテイン、ビタミンC、ビタミンE、  
に有効なサブリ | カロチン、コラーゲン



# 老化はお肌だけじゃない!

私たちは年齢と共に身体の機能や免疫力が低下していきませんが、活性酸素の増加が老化を促進させる主な原因と言われています。体内で活性酸素が増加すると、細胞を酸化させ、血管や内臓などの老化現象を引き起こします。動脈硬化やがんをはじめ、多くの生活習慣病の原因に、活性酸素が関係しています。

## 老化にともなう生活習慣病を予防する アンチエイジングは…

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、規則正しい生活習慣を身に付けることです。そして積極的に老化に負けない体を作ることが必要です。

### 活性酵素を減らす生活ポイント

- Point 1 タバコを控える
- Point 2 アルコールをとり過ぎない
- Point 3 軽めの運動 (激しい運動はNG!)
- Point 4 ストレスをためない
- Point 5 紫外線をさける
- Point 6 抗酸化作用のある食品を摂ろう



# 若返いサズ!

と近年注目を浴びている



## コエンザイムQ10

### ■コエンザイムQ10って何?

コエンザイムQ10は人間の体内の全ての細胞に存在し、心臓、肝臓、腎臓などに多く含まれ、内臓を動かすエネルギーを作っています。しかし加齢やストレスなどにより体内生産能力が低下してしまうので、体外から補給することが有効です。

### ■コエンザイムQ10はどんな作用があるの?

強い抗酸化力で活性酵素に立ち向かい、血管や脂質の酸化防止に役立ちます。

### ■コエンザイムQ10により期待される効果

- ★ ガンの予防・改善
- ★ 抗加齢(老化防止)
- ★ シワの緩和
- ★ 肥満の改善
- ★ 慢性疲労症候群の改善
- ★ 免疫系の強化
- ★ 歯肉炎・歯周病の改善
- ★ 動脈硬化予防の可能性
- ★ 糖尿病改善の可能性

### ■コエンザイムQ10は食事でも摂れるの?

コエンザイムQ10は牛肉、イワシ、ほうれん草などに含まれますが、その量はごくわずか。食事だけでは十分な量のコエンザイムQ10を摂ることは難しいため、サプリメントで補うのが最も有効な方法といえます。