

金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

とても秋が早いと思っていたところ真夏のような気温になったり一気に深秋のようになったりと気温差がとても大きくて体調管理に苦労します。

8月、9月は6人の赤ちゃんが会いに来てくれました。

最近が高令の方のご相談が増えてまいりました。30台前半のかたは概ね半年以内に妊娠されるのですが、35才以上になるとだんだん妊娠率が下がります。早く子供を産めば良いというだけの問題ではなく、若い世代が安心して家族を増やすことができるよう、新内閣の政治家のみなさんに頑張ってください。



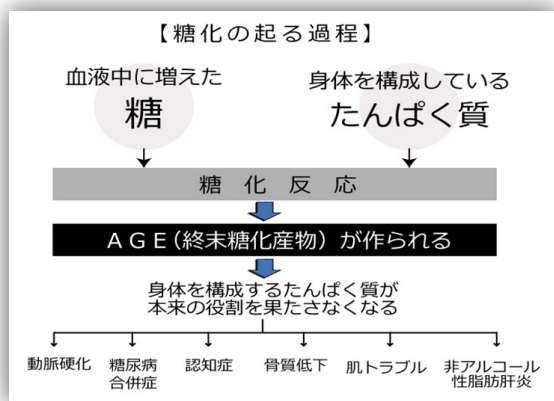
【老化予防に AGE s (Advanced Glycation Endproducts) ケアを】

ヒトの老化現象のひとつである肌のしわやたるみ、骨や血管の脆弱は AGE s という最終糖化産物と呼ばれる物質が影響していることがわかってきました。

簡単にいうと、余分な糖分がタンパク質とくっついたものです。血糖値が高いひとや炭水化物を過剰に摂っている人はとくに注意が必要です。

AGE s が高いと肌の老化や脳の老化に伴う認知症をはじめ、脳梗塞や心筋梗塞などの脳血管障害、白内障、骨粗鬆症など、身体のあちこちで悪影響を及ぼすと言われています。

AGEs を含む食べ物は私たちの周りに数多く存在していて、動物性脂肪食品を焼いたり揚げたような、唐揚げ、フライドポテト、ホットケーキなどに多く含まれています。



基本は腹八分



わかりやすい例として、ホットケーキを挙げてみましょう。小麦粉（糖）と卵や牛乳（タンパク質）をミックスして焼いたとき、ホットケーキ表面のこんがりキツネ色になっている部分こそが糖化した部分。

ここに AGE が発生しているのです。では、どのようにしたら予防できるでしょうか。■清涼飲料水やお菓子類の過剰摂取を避ける。

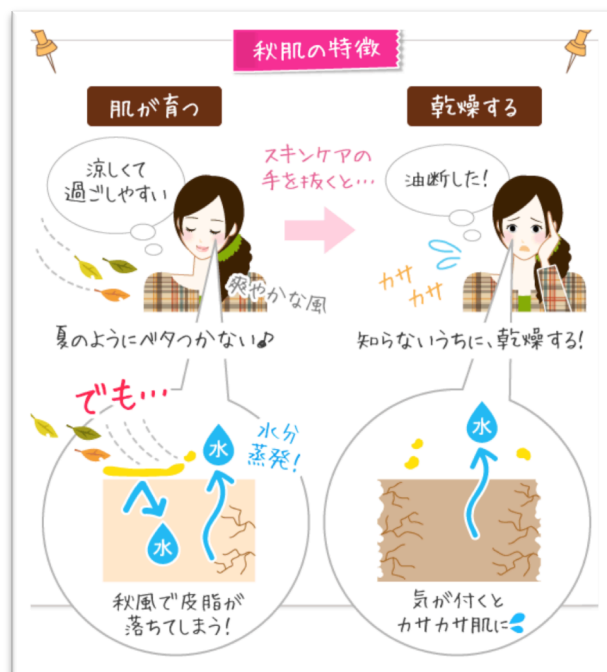
「果糖ブドウ糖液糖」「果糖液糖」「異性化糖」の表示成分がある場合は注意が必要です。どうしても甘いものが食べたい場合は、食後のデザートとして軽く食べることをオススメします。■食事を食べる順番を工夫するサラダやきのこ、海藻類などの食物繊維を含んだ食品から食べて、最後にご飯類などの炭水化物を摂取することで糖質の吸収を抑制する効果が期待できます。

■食事はよく噛んで腹八分目を心がける。

早食い、食べ過ぎは急激に血糖値が上昇し AGEs が作られやすい状態となりますから、食事はゆっくりとよく噛んで食べ、腹八分目を心がけるようにしましょう。

秋の肌養生

朝夕は肌寒さを感じる日が多くなりました。風が心地いい季節ですが、この時期は空気の乾燥から皮膚のトラブルが起こりやすくなります。秋の強い乾燥から皮膚を守るためには、保湿クリームなどで表面を整えるだけでなく、体内の潤いを十分に保つことが大切です。



(八仙丸)

潤いや栄養不足を招く原因に、呼吸器の潤いが不足すると咽や鼻の乾燥、空咳などさまざまな症状が現れます。

皮膚にも乾燥が起き、カサカサ肌やかゆみ、赤みといったトラブルが現れやすくなります。これからの時期に身体の中から潤いを増やす**八仙丸**がおススメです。