

和人参新聞

平成二十九年
度
セオ薬局お客様
健康勉強会その2

『肝腎補強で解毒力アップに 天然アミノ酸』

講師 牛津製薬株式会社
中村 尚太 先生
平成二十九年 七月二十日(木)
参加者 十四名

平均寿命	男性	85.	女性	83
健康寿命	男性	71.	女性	75.
		11歳		56歳

不健康な状態
男性 9年
女性 11年

健康寿命をいかに延ばしていくかが課題



パンリバー！鹿児島の枕崎のカツオの肝臓の酒盗の
レバコールは久留米大医学部 二宮教授が病気がち
な奥様へ元気になってほしいと願いこめた処方にな
っている
レバコールを飲むと・・・

① 血液の状態が良くなる

赤血球(ヘモグロビン)酸素と二酸化炭素
鉄 レバコール10mlで男・女の一日必要量の半分く
らい摂取できる(男性10ml/日 女性12ml/日)

かくれ貧血

肝・筋肉・血液に多い
このタンパクの中に酸素が入っている

② 代謝のサポートをしてくれる

タンパク質 体をつくる
炭水化物 エネルギー
脂質 エネルギー
ビタミン 調子整える
ミネラル 調子整える、体をつくる

新型栄養失調

カロリーは足りているのにタンパク質、ビタミン、
ミネラルが不足している状態
飽食の時代の現代版栄養失調

足りない栄養分をレバコールで補える

健康長寿の栄養素「**アルブミン**」
(老化の重要な指標)

- ・血液や筋肉の原料となるタンパク質
- ・**肝臓のみ、アミノ酸から作られるタンパク質**
- ・身体に**栄養素を届ける船の役目(薬なども運ぶ)**
- ・身体**の余分な水分を回収する**
- ・母乳の主成分

「元気で長生きの秘訣」

あなたのアルブミン数値は(ALB)?
4.3 以上：優秀 4.1~4.2 以上：普通
4.0 以上：要注意 3.8 以下：危険

- ・筋力が低下して歩けなくなる
- ・免疫が低下して病気になるりやすく治りにくくなる
- ・認知症になるリスクが高まる
- ・心臓への負担が大きくなる

- ① 栄養状態を良くする
- ② 運動する

健康長寿のための生活習慣

- ・肉、魚、卵、大豆類などタンパク質をしっかり食べる
- ・良く噛んで消化をよくする
- ・肝臓を元気にして無駄なくアミノ酸を利用する
- ・運動して筋肉を増やす
- ・やきつめの有酸素運動
- ・三十秒小走りと一分歩く…二セット繰り返し返す
- ・スクワット…ヒザを前に出さず、お尻つきだす