

和人参新聞

平成三十年度
セオ薬局お客様
健康勉強会その2

『骨折しない！歯が丈夫！白髪生えない！
若返りの天然アミノ酸』

講師 牛津製菓株式会社

中村 尚太 先生

平成三十年 八月二十三日(木)

参加者 十名

〜潜在的な鉄欠乏が不調を招く〜

鉄は酸素を運ぶ役割を担っているので欠乏すると「酸欠」となって疲れやすい、筋力落ちる、めまい、立ちくらみなどがおこる。

また鉄欠乏になると神経伝達物質の合成がうまくおこなわれず、様々な精神症状があらわれます。

○クヨクヨ思い悩む

○睡眠のリズムの乱れ

これらは「うつ」でみられる症状↓鉄欠乏の人がうつと診断されるケースしばしばあり。他にも鉄はコラーゲンの再合成にかかわるので不足すると

○節々が痛くなりやすい

○肌・髪・爪の質の低下

○血管の壁が弱くなり、アザ、

歯茎の出血、シミがでやすくなる

※特に生理のある女性は、1ヶ月に30mgの鉄が生理で失われるのに対し一日の鉄の平均摂取量は1mg強。

計算上は生理の出血だけで使い果たしてしまっている。しかし、ダイエットなどで肉が敬遠されているのが実情。

食生活の意識の切り替えが必要。

〜貯蔵鉄(フェリチン)〜

鉄のほぼ3分の2は赤血球のヘモグロビン残りの大部分は貯蔵鉄(フェリチン)として肝臓などにストックされていて、必要に応じて使われている

ヘモグロビン

12 以上：貧血なし
12〜10 以上：軽度貧血

フェリチン

10 以下：貧血
100 以上：正常
80 以下：潜在性鉄欠乏
20 以下：鉄欠乏症貧血

※欧米ではフェリチン40切ると妊娠出産認められない



〜フレイル(治せる虚弱)〜

ロコモティブシンドローム(歩くことに関係)

- ・筋肉が減る⇒サルコペニア
- ・軟骨が減る⇒変形性膝関節症
- ・骨が減る ⇒骨粗鬆症

ロコモティブシンドロームのため「人と接する機会」が減り、「体も衰え」「判断力・認知機能」も低下といった悪循環がおきるのがフレイル。毎日ウォーキング(8000歩/目安)をしつつタンパク質とビタミンDを含む食品をしつかりとすることでフレイルの予防につながります。

〜鉄たっぷり総合栄養剤〜

天然アミノ酸レバコールの原料は

なぜカツオなのか



カツオは泳ぎを止めると呼吸ができないので一生泳ぎ続ける。こうした泳力を維持するために体の代謝(古いものと新しいものを入れ替えること)を活発にする必要あり、高い体温が必要。↓強い生命力

レバコールの役割

①食欲の増進(おいしくご飯を食べるため必要) 胃腸機能アップ

血の状態良くなる・鉄分補給

②ビタミン・ミネラル・代謝のサポート

鉄が不足するとミトコンドリアに酸素足りなく酸欠

鉄 ↓毎日コツコツとらないといけない。