

# 和人参新聞

第57号

令和元年度  
セオ薬局お客様  
健康勉強会その2

## 『今注目のユーグレナって何?』

講師 日東薬品工業 株式会社

上田 秀 先生

令和元年 六月二十日(木)

参加者 八名



### ユーグレナの特徴

ユーグレナとは、和名は「ミドリムシ」  
ワカメ・昆布・テングサと同じ藻の仲間。植物  
と動物の特徴を持ち、暗中で生育も可能。  
動植物の栄養素50種類以上含まれている。

ユーグレナに細胞壁はなく、消化酵素で容  
易に溶けるため、吸収率は脅威の93%(ク  
ロレラ60%・スピリリナ75%)である。

### 神戸ユーグレナとは

① 神鋼環境ソリューションが発見した新  
規株(二〇一一年発見、二〇一三年特  
許取得)

② 純粋培養されており安心して高品質。粉  
末は淡い金色

③ 期待の成分「パラミロン」(β-グルカン)  
を豊富に含有。一般的なユーグレナの  
4.5倍。

※パラミロンはβ-グルカン100%の  
不溶性食物繊維

- 便用量を増やし、排泄を促進
- 腸内通過時間を短縮
- 消化管運動の活性化
- 腸内細菌が資化する

### パラミロンの機能性

- 抗酸化・血糖値上昇抑制・免疫活性
- リウマチ緩和・便秘改善・血中総コレ  
ステロール値低下作用・血中non-HDLコ  
レステロール低下作用

免疫向上に関して、パラミロンに特異的に反  
応する抗体が存在することが分かった。

免疫グロブリン(抗体タンパク質)

“栄養IN”と“排出OUT”を助ける

キラリスユーグレナパラミロン

① 大手ユーグレナに比べ、パラミロン4.5倍  
配合

② 筋肉を作るアミノ酸配合(バリン・ロイ  
シン・イソロイシン)

③ 時間差で感じる効果  
感演出のためのアミノ  
酸配合(アルギニン・  
オルニチン・  
カルニチン)



健康長寿者の共通する生活習慣

100歳越えても病氣や寝たきりにならず  
元氣いっぱいにくらしていくために

### ① 食事

- 和食を中心とし、野菜(根菜類・豆類キ  
ノコ類・イモ類)や海藻を多く摂る

### ② 身体を良く動かす

- 坂道の上下を繰り返し、足・腰が強い
- 野菜作り等で全身を使い毎日、体を動  
かす生活をしている

### ③ コミュニケーションをとる

- 人と会い良く話す(特に高齢者同士の  
交流を持ち、お互い助け合っている)

### ④ 便通が良い

※他 ● 質の良い睡眠をとるには寝る3時間前  
から食べ物を口にしない

### ● 健康のための運動法

四千百歩・中強度活動5分ずつ病予防  
五千百歩・ 〃 7.5分認知症・心疾患・

七千百歩・ 〃 脳卒中予防  
七千百歩・ 〃 15分がん・動脈硬化・

八千百歩・ 〃 骨粗鬆症予防  
八千百歩・ 〃 20分高血圧・糖尿病予防

一万歩・ 〃 30分メタボリックシンドロ  
ーム予防