



TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.37/2003

TOPIC

今月の特集

美容や若々しさに影響を与える体のトラブルメーカー。 活性酸素大特集(前編)。

これまでのトリプルX プレスでも、たびたび取り上げてきた「活性酸素」。そもそもどんな種類の酸素なのか、なぜ発生するのか、どうすれば防げるのか。今回から3回シリーズで、その正体を探ります。

活性酸素を、 ご存じですか？

「活性酸素」というと、その言葉の響きから体に良さそうな印象を持つ人も少なくないと思います。確かに活性酸素は、体の外から侵入したウイルスや病原菌を退治してくれる体に欠かせない存在です。しかし、体の中で増えすぎると、若々しさや美容、そして健康にも悪影響を及ぼすという負の側面もあるのです。

それでは体の中でどのように活性酸素が発生するのでしょうか。まずは、そこから説明しましょう。人は、呼吸をし空気中から酸素を取り入れ、その酸素を利用して細胞の中でブドウ糖やたんぱく質を燃やし、生きるためのエネルギーを産み出しています。そして、このときに燃えた酸素の約1〜2%が活性酸素に変身するといわれています。つまり、私たちが呼吸をし続ける限り、絶えず活性酸素が発生し続けているのです。

体の細胞を酸化させる、 活性酸素。

酸素が存在する場所では必ず「酸化」という化学反応が起こります。りんごの切り口が変色したり、鉄がサビるのは、この酸化が原因で起きる現象といえますが、これと同じ反応を体の中で引き起こすのが活性酸素です。人間の体は約60兆個もの細胞で成り立っていますが、体の各細胞は、エネルギー生成段階での化学変化(そのとき発生する活性酸素)によって酸化します。空気中から取り入れた酸素は血液を通じて体中に運ばれ、そこでエネルギー生成に使われるので、細胞の酸化は避けられないのです。

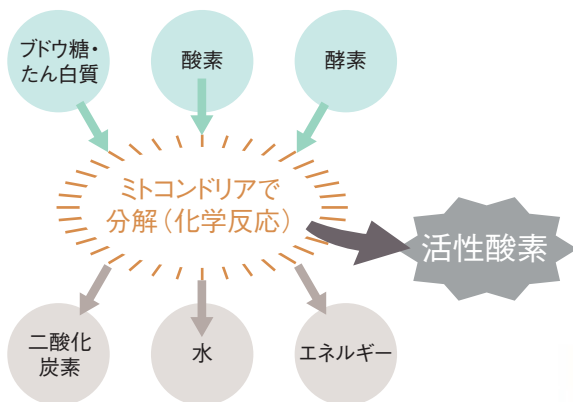
活性酸素は主に4種類に 分けられます。

活性酸素は、その構造によって主に4つのタイプに分かれます。

- ・スーパーオキシドラジカル・体内で最も大量に発生しやすい活性酸素。
- ・過酸化水素・「オキシドール」とも呼ばれ、非常に毒性の高い活性酸素。
- ・二重項酸素・紫外線や放射線(X線)などによって発生する活性酸素。
- ・ハイドロキシラジカル・4タイプの中で、最も酸化力が強い活性酸素。

活性酸素は、目で見ることはできませんが、体の中に確実に存在し、また絶えず発生しています。しかし、人間の体には、活性酸素に対抗するシステムが備わっています。常に呼吸し続ける私たちは、このシステムによって、大きな害を防ぐことができるのです。それでは、なぜ今、活性酸素がこれほど話題になるのか。それは、現代の社会生活が、昔に比べ、活性酸素発生の原因となるものが多い環境といえるからです。今回は、私たち現代人のライフスタイルと活性酸素にスポットを当ててご紹介します。

【エネルギー生成段階での化学変化で発生する活性酸素】





ファイトケミカル
徹底説明

第13回 シヨウガオール／ジンゲオール

改めて注目したい
生姜の有用性。

魚介類や肉を使った料理に使用したり、薬味などのさまざまな料理の香辛料、さらには漢方薬としても、昔から活躍している生姜。実は、非常に有用性の高い野菜の一つです。平安時代の書物にも、生姜は「くれのはじかみ」という名称で載っていますが、これは歯を噛み締めるほど辛いというところから付けられた名前だといわれています。そして、この辛さの成分には、たいへん優れた活性酸素吸収力があるのです。

生姜の主成分、
「シヨウガオール」。

生姜の辛みの主成分は「ジンゲオール」と「シヨウガオール」という2つのファイトケミカルで、生姜を加熱すると、ジンゲオールはシヨウガオールへと変化します。この2つの成分には、フェノール物質が含まれており、高い活性酸素吸収力を持つことが報告されています。その活性酸素吸収力には、トマトやブロッコリーに匹敵する能力があります。ジンゲオールには強力な殺菌作用と臭みを消す効果があり、刺身の薬味に生姜を使用すれば臭さを消し、その上に殺菌効果による食中毒の予防も期待できます。また、お寿



司の付け合わせに出てくるガリは、生姜を酢漬けにしたものですが、これは生ものであるお寿司の腐敗つまり酸化を防ぐための昔ながらの知恵といえるのではないのでしょうか。

風邪、二日酔い、
夏バテに。

生姜の有用性をうまく活用した例として、生姜湯があります。生姜10gほどをすりおろしてお湯に入れるだけのいたって簡単な飲み物ですが、飲むと体が温まり汗がどんどん出てくるので、風邪をひいたときや二日酔いするときなどにおすすめです。また、香辛料である生姜は食欲を増進させる働きもあり、夏バテで食欲が落ち気味という人にはおすすすめですが、刺激も強いので多用は避けた方がよいでしょう。ジンゲオールなどの成分は空気に触れると有用性が失われるので、生姜は、切り立て“おろし立て”を食べることが肝心です。



●製品名:Welcome to NUTRILITE
●発注番号:8585
●DC:250円(1部)A4判/20P
ニュートリライトのこだわりを
たくさん写真を使用して、
わかりやすく説明した
パンフレットです。

日本アムウェイ コミュニケーショナル本部
吉村茂紀

スタッフ一人ひとりの惜しみない愛情と誇りを背景にもつ製品。しかもそれは健康というとても大切なことをサポートする製品です。そんな製品をたくさんの方に紹介することができるとは、たいへん嬉しく思います。ニュートリライトの大切なスタッフのひとりなのかもしれません。



テントウモンを手にするサム博士の撮影風景。

8月に発売された「Welcome to NUTRILITE」の取材撮影で5月にレイクビュー農場とエナパークを訪ねました。すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、このパンフレットはサム・レンボーク博士をナビゲーターに、その歴史から、有機農法や濃縮製法、ファイトケミカルへのこだわり、研究開発への姿勢までニュートリライトというブランドの姿を、現場から皆さまにお伝えしようという企画制作されました。約1週間に渡るニュートリライトの取材は、農場をはじめ、研究ラボのスタッフ、製造・流通にたずさわるスタッフなど、たくさんの方の惜しみない協力の中で行われました。その中で非常に感銘したことは、スタッフの皆さんすべてが、ニュートリライトに動いていることをとても楽しんでいて、かつ誇りに思っていることでした。また、健康であることもひとつの仕事のように感じられるほど、スタッフの皆さんの健康に対する意識が高いことも驚きでした。

ホームページにて、トリプルX プレスの
バックナンバーをご覧いただけます。

www.amwaylive.com へアクセス →

ナビゲーションバーの上段から
トピックス をクリック。

メニューの中から、トリプルX プレス
を選択してください。

Web／携帯電話でいつでも発注!
受付時間:24時間 携帯電話はiモード、EZweb、ポータルライブ! からご利用可能

www.amwaylive.com

ディストリビューター・オーダーダイヤル
☎0120-07-88-99

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)
東日本:03-5766-6900
西日本:06-6375-8000

「買うだけクラブ」ダイヤル
☎0120-950-789

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)
東日本:03-5766-6954
西日本:06-6375-9500

My月便・オーダーダイヤル
☎0120-776-999

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)
03-5766-9237

受付時間 [月-金] 9:00~21:00 [土] 9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)

相談ホットライン

☎0120-123-777

携帯電話・PHSからはこちらへ(有料)
03-3461-8030

受付時間 [月-土] 9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)
音声による案内が流れたらご希望のメニュー番号を選択し押してください。
メニューについては、音声での確認をいただくか、アマグラムでご確認ください。

※記載事項の無断使用は禁止します。※番号のおかけ間違いにご注意ください。

返品および交換規定
日本アムウェイでは、お買い求めいただいた製品に何らかのご不満が生じた場合に、製品を返品することができる「100%現金返済保証制度」を設けています。この制度は、「特定商取引に関する法律」に定める「クーリング・オフ」を、さらに前進・徹底させたアムウェイ独自のルールであり、製品を一定条件のもとで返品することができます。ただし、起算日から30日を超えた使用済みのヘルスケア、ハウスウェア、ホームテック製品は返品することができません。(これらに分類されるものでもセールス・エイドなど返品をお受けできる場合があります)。また、セットで販売した製品の返品はセットのみでお受けします。なお、お買い求めいただいた製品について、何らかの不良が発見された場合は、同一製品と交換することができます。ただし、浄水器などの家電製品について何らかの不良が発見された場合、または保証期間内に正常な使用状態で故障が生じた場合は、交換ではなく無償で修理いたします。



日本アムウェイ株式会社
〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-1
www.amway.co.jp ☎0120-123-777

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

- 6ヵ月以内のキャンセルや予約内容の変更はMy月便・オーダーダイヤルへお申し出いただくインターネット(Web/携帯電話)、ABN上からご自身で変更できます。
- キャンセルのお申し出がない場合は7ヵ月目以降も自動継続となります。なお、代引きでお届けして不在の場合、速やかにご連絡いただけない場合には、以降の配送分を含めてすべてが自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。
- SOP上限個数:ディストリビューター「買うだけクラブ」メンバー1組あたり毎月5個まで
- 製品は、「My月便」開始以降、最初にお届けした期日と同じ時期にSOPは毎月、オーダーメイド型は指定したサイクルで自動的にお届けします。支払方法が「自動引落し」「DD保証の自動引落し」の場合、製品のお届けと同時に代金が引き落とされますのであらかじめ口座に代金をご用意ください。
※お届け時期は、毎月同日ではなく若干前後することがあります。
※「My月便」の支払方法に「自動引落し」をご利用の場合、オーダー処理から入金確認ができるまで通常の発注で「自動引落し」はご利用になれません。発注の際は「自動引落し」以外の支払方法をご利用ください。
- 「自動引落し」または「DD保証の自動引落し」で申し込まれ、オーダー処理時点で引落し資格を失効されている場合(他の注文で「自動引落し」をご利用し、アムウェイでの入金確認ができていない場合を含む)は、その月のみ支払方法を「代引き」へ変更してお届けします。ディストリビューターの方の場合は別途所定の代引き手数料がかかります。
- 既に特典を受け取っているSOPの返品は、特典とともに返品手続きが必要です。また、返品処理完了以降に継続しているSOPオーダーは、すべてキャンセルとなります。