



# TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.38/2003

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(中編)。

体の中のトラブルメーカー「活性酸素」とは一体何なのか。全3回シリーズの2回目となる今回は、私たち現代人のライフスタイルと活性酸素の関係について考えます。

### 現代の社会生活が 活性酸素を増加を招く?!

人間は、呼吸をして酸素を体内に取り入れ、その酸素を利用して細胞の中の糖質やたんぱく質を燃やし、生きていくために必要なエネルギーを産み出しています。そして、このときに使われた酸素の約1〜2%が、活性酸素になるといわれています。つまり、活性酸素は、私たちが呼吸をしている限り、24時間発生し続けるということなのです。しかし、それだけなら、人間の体は活性酸素による酸化を防止するしくみを持っているので、大きな害を防ぐこともできます。問題は、活性酸素を過剰に増やしてしまう現代人のライフスタイルにあります。タバコや過度の飲酒、ストレスなど個人の嗜好や環境、そして、オゾン層の破壊による大量の紫外線、車の排気ガス、工場の排煙、電磁波、食品添加物といった外的な要因によって、体の中で必要以上に活性酸素が発生してしまうのです。大切なのは、日々の生活習慣を見直して、できるだけ活性酸素が増えるのを予防すること。そして、増やしてしまった活性酸素をきちんとケアすることです。



### 過度の運動が、 活性酸素を増加させる。

ひと昔前までは、運動は無条件に体によいものだと思われてきました。しかし、活性酸素対策という観点から見ると、運動にも大きな問題があるのです。ジョギングなどの有酸素運動を過度に行ってしまうと、実は、活性酸素を大量に発生させて、かえって体力の低下をもたらすことにもつながります。もちろん、運動のすべてがいけないというわけではありません。筋肉は使わないと衰えてしまい、体の機能も低下してしまうので、適度の運動は必要です。しかし、



### 活性酸素を増やさない 食生活を心がけること。

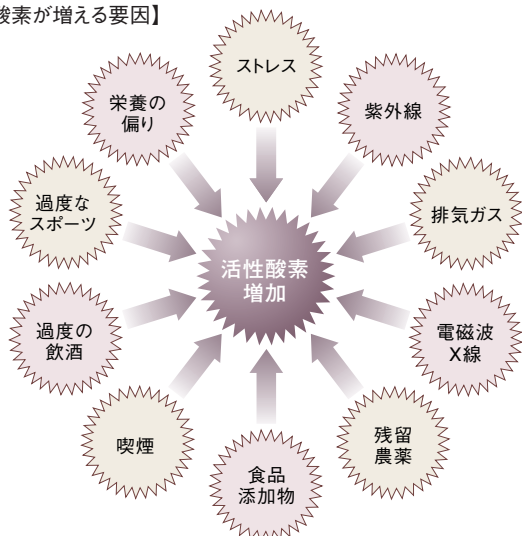
激しく呼吸が乱れるほどの運動は多量の酸素を体内に取り入れるため、それだけ多くの活性酸素が発生することになります。活性酸素の発生と健康を考えた場合、たとえばウォーキングなどの軽い運動を日常的に行いたいものです。

活性酸素対策という点においては、日々の食生活にも気を配ることが大切です。たとえば、コレステロールをきちんとケアすることもその一つ。コレステロールは血液中に存在する脂質の一種で、「悪玉(LDL)」と「善玉(HDL)」の2種類がありますが、悪玉コレステロールが活性酸素によって酸化させられると、変性LDLとなり動脈硬化を引き起こす要因になるといわれています。ですから、余分なコレステロールを摂り過ぎないこと、そして、お茶やウーロン茶をはじめとしたコレステロールのバランスを調整する食品の摂取を心がけることが大切です。

また、コレステロールとともに注意したいのが、不飽和脂肪酸。私たちの体は不飽和脂肪酸をある程度摂る必要がありますが、とても酸化しやすいものなので、それに対する防御も必要です。不飽和脂肪酸の中でも、オリーブ油やキャノーラ油に代表されるオレイン酸、魚に多く含まれるEPA・DHAなどは積極的に摂りたい油ですが、バターやラード、コীন油などは摂り過ぎに注意が必要です。スナック菓子類、インスタントラーメンなどの油で揚げた加工食品、マヨネーズ、マグロの缶詰なども不飽和脂肪酸をたくさん含む食品で酸化しやすいので、食べるときには、古くないか、しっかりと密封されているかを確かめるようにしましょう。

今回は、活性酸素対策の秘密兵器「活性酸素吸収力」についてご紹介いたします。

【活性酸素が増える要因】





ファイトケミカルス  
徹底解明

# 第14回 ギンコライド

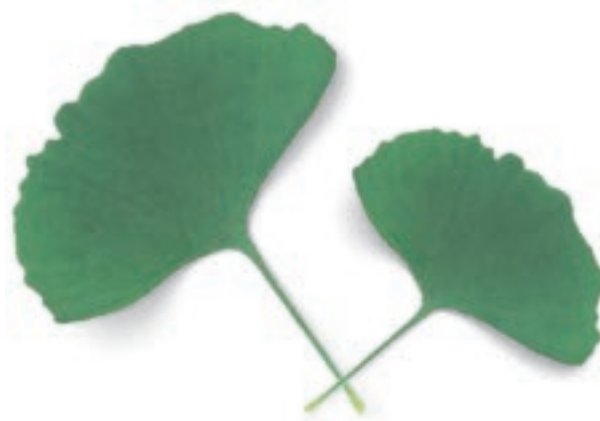
イチヨウに含まれる  
ファイトケミカルス。

最近、欧米ではイチヨウに含まれる成分がブームとなっています。イチヨウといっても、ギンナンではなく、濃い緑色の葉に優れた落ち葉ではなく、濃い緑色の葉に優れた落ち葉成分が含まれているのです。

イチヨウの若葉にはさまざまなフラボノイドが含まれており、それらが体に有用であると考えられていましたが、研究が進んだ結果、イチヨウにしか存在しないファイトケミカルス「ギンコライド」が見つかり、それが高い活性酸素吸収力をもたらすことが判明しました。

ヨーロッパで人気を集める有用成分。

イチヨウは、現存する樹木の中で最も古い植物の一つといわれ、2億年の歴史を持つといわれるほど生命力の強い植物です。分布は、日本・中国・朝鮮半島と限られ、世界的には大変珍しい植物とされています。しかし、先にイチヨウ葉エキスに注目したのは、ヨーロッパで、20年ほど前からドイツやフランスなどで使用され、現在、欧米におけるイチヨウ葉エキスの売上は年間1000億円を超えるともいわれています。日本では最近になって健康食品として市販され始めました。



イチヨウ葉エキスの  
摂り入れ方。

イチヨウ葉エキスは、その効果の高さに関わらず、刺激が少ないというメリットもあります。イチヨウの実であるギンナンも、カロチノイドやビタミンCを豊富に含み、活性酸素吸収力も期待できる優れた食品ですが、ギンコライドはほとんど含まれていません。

活性酸素吸収力のほかにもさまざまな有用性が報告されているギンコライド。この優れたファイトケミカルスを効率的に摂り入れるためには、市販のサプリメントを利用するという方法もあります。



## ご好評につき、受付期間延長。 『ニユートリライ スタンディング オーダー』

実施期間…2004年8月度  
最終営業日受付分まで

どこでも自然にこだわったニユートリライト製品を、よりお手軽にお得にご利用するプログラム、それが、ニユートリライトスタンディングオーダーです。ニユートリライト全製品※が対象で、12カ月間定期お届け&12カ月目代金無料もちろん、PVは12カ月目も計上いたします(12カ月目・BV110)。



※ヘルシードリンクも、フード、ペットフード、セールス・イベントは対象外となります。  
●トリプルX(レイル)は、従来通り6カ月目にてに製品代金が無料となります。

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](http://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! [www.amwaylive.com](http://www.amwaylive.com)  
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

<p>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</p>	<p>「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</p>	<p>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</p>
---	--	---

相談ホットライン ☎0120-123-777  
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)  
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してください。  
メニューについては、音声でのご確認をいただくか、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万一何らかの不満が生じた場合に、製品を返品することができる「100%現金返金保証制度」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。

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

- 6か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か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。