



自然派美容室ビーフェイス
練馬区旭町1-15-5
TEL 03-3976-1201
http://www.b-face.co.jp

♡ 手にとって見ていただき
ありがとうございます。



老化のメカニズム

年齢を重ねるにつれ、肌にハリがなくなったり、記憶が低下したり、病気がちになったりと、誰の体にも起こるのが**老化**です。

老化とは、体を作る細胞にだんだん傷がついて行くプロセスのことです。

細胞の末端には、DNAを守る**テロメア**という部分があり、この部分が年をとっていく過程で細胞分裂を繰り返して短くなっていくために、DNAを守りきれなくなり、その結果DNAに傷がつき、細胞が機能を失い、これによって筋肉や骨、血管、脳、免疫機能など体のあらゆる器官の機能が衰え、老化現象が現れるのです。

でも、そんな**先天的要因**が老化に占める割合は、たった**2.5%**
75%は、喫煙、ストレス、

運動不足、高脂肪食などの悪い生活習慣によって決まるとされています。



つまりこの要因を取り除けば老化を遅らせる事ができるのです。ですから**老化**を早めるのも遅くするのも自分しだいと言うことになるのです。

食習慣で老化は遅らせる事ができる!!

細胞を酸化させ、DNAを直接的に傷つける老化の元凶が**活性酸素**です。

また、酸化と同時に防ぎたいのが**糖化**。体内で糖が過剰になると糖化反応により老化や病気を招く物質ができるので糖分のコントロールも大切になります。そして**酵素**あらゆる生命維持活動にかかわっており、人間は酵素なしでは、生きていけません。一生のうち体内で生産できる

酵素の量は、決っていて加齢とともに減っていきまいます。しかし**酵素**は食事で補える成分なのです。

細胞膜の材料になる**油**のとり方も大変重要になります。質の悪い油を摂ると細胞膜の質が悪くなるうえ体内で炎症を起こしたり老化を促す要因になります。

*サーチュイン遺伝子

今、注目を集めている
“長寿遺伝子”

普段は体内で眠った状態ですが食事のとり方で活性化できます。**長寿遺伝子をオンにする食べ方**をすることが老化を防ぐ秘訣です。この遺伝子の大きな働きは、DNAに傷がつくのを防ぐこと。そのため活性酸素からの攻撃にも強くなり、細胞そのものの老化が制御され、その結果、肌、筋肉、骨、脳などさまざまな器官が若く保たれ、寿命も延びる。

(順天堂大学院医学研究科教授)
白澤卓二先生論

サーチュイン遺伝子の主な働き

- ・活性酸素の除去
- ・免疫細胞の正常化
- ・インスリンの働き改善
- ・脂肪の燃焼

- ・テロメアの保護
- ・傷ついた遺伝子の修復
- ・ミトコンドリアの増産

サーチュイン遺伝子のスイッチをオンにするには、**“食事を腹七分目”**にすることが大切です。

カロリー制限をすると寿命が延びるだけでなく脳の老化も遅くなるという実験結果も出ています。

*カロリー制限がもたらすアンチエイジング効果

カロリー制限をしたマウスは通常食のマウスに比べ平均寿命が**1.4倍**も長くなった。また、カロリー制限をしたマウスの脳は老化で現れる老人斑が通常のマウスの**約1/3**に減少した。この実験から現代人にありがちな、**カロリーの過剰摂取が老化につながる**ことが分かった。

最近、摂取するだけで**サーチュイン遺伝子**を活性化するという事で注目を集めている成分がある。

ブドウの皮・赤ワインに多く含まれる**ポリフェノール**の一種で**レスベラトロール**という。

東南アジア原産のメリンジョの種・ピーナッツの薄皮などにも含まれる(サプリメントやお茶として製品化されている)

(どのくらい摂取すれば効果があるのか、まだ定説は出ていない)

** 抗酸化!! **

人間の細胞内のミトコンドリアは、酸素からエネルギーを作り出す時にわずかに酸素を使い残します。それが変化してできるのが**活性酸素**です。

活性酸素「ペアになっていない電子をもつ原子=フリーラジカルの種類」

通常は、**SOD**などの酵素の働きで、すぐに無毒化されますが、酵素の働きが悪くなったり、**活性酸素**が大量に発生したりすると細胞が傷ついて老化を促したり、がんや認知症、心筋梗塞など、さまざまな病気の原因となってしまう。

活性酸素は、喫煙や食品添加物、ストレス、大気汚染、紫外線などによっても発生するというから私たちは、常に**活性酸素**の害にさらされていることとなります。そこで摂りたいのが**活性酸素**を除去する**抗酸化成分を含む食品**・・・

*一番のおすすめは、**野菜や果物**。
野菜や果物には**活性酸素**を解毒する**SOD**を活性化したり、

免疫力を高める**“フィトケミカル”**という植物性化学物質が豊富に含まれています。野菜や果物は、七色になるように食べるとバランスよく**フィトケミカル**を摂取できます。

抗酸化力のあるフィトケミカルのいろいろ

リコピン	トマト、スイウ
アスタキサンチン	サケ、マス、甲殻類
プロシアニジン	りんご
レスベラトロール	ぶどう、ピーナッツの薄皮
ルチン	ブロッコリー、ほうれん草、キャベツなど
ケルセチン	柑橘類、玉ねぎ、そば、ブロッコリーなど
クルクミン	うこん
β-カロテン	かぼちゃ、にんじん、明日葉、モロヘイヤなど
アントシアニン	ぶどう、なす、ブルーベリー、りんごなど

1日400g以上を目標に!!
フィトケミカルは、植物や果物の皮や茎に多く含まれ、過熱調理も可能です。
※生食する場合は良く噛んで!!
スープやジュースにすると野菜や果物の細胞壁を壊してくれるので**栄養素の吸収率が格段にアップ**します。

∞∞ 酵素 ∞∞

酵素には、体内にある**潜在酵素**と食物からとる**食物酵素**がある。
***潜在酵素**は、二つに分類される。

- ・**消化酵素** (消化器官内で分泌され食べた物を消化分解する。炭水化物を分解するアミラーゼ、脂肪を分解するリパーゼなど24種類ある)
- ・**代謝酵素** (呼吸をする、臓器が機能する、老廃物を排泄する、病原菌を

撃退するなど、人間のあらゆる生命活動に使われる)

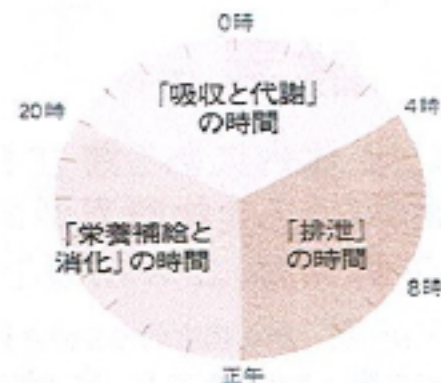
潜在酵素は加齢とともに減少する。
体内での1日の生産量も決まっている。

- ・**食物酵素** (生の野菜や果物、生魚などの食品に豊富に含まれる酵素でその食物自体を自己消化する。そのため食物酵素をとると、体内の消化酵素の節約になる)

食べ過ぎて消化に酵素が大量に使われると**代謝酵素が不足し**老化が進み、病気を招く。
脂っこいものは、控え、**腹7分目**を心がけましょう。
酵素は、**48℃以上**に加熱すると壊れてしまうので**新鮮な野菜や果物、生魚など生のもの**をとることが重要!

野菜や果物は、すりおろすと酵素が**2~3倍**に活性化します。酵素を活性化させるお酢を一緒に取るのも**good!**

[酵素栄養学における人体の整理リズム]



酵素栄養学では時間帯も重視。
「排泄」の時間の朝は加熱食は避け軽く生食中心にして

消化酵素を節約し、排泄を促進しましょう。

昼食と夕食は、**消化酵素**の活発な「栄養補給と消化」の時間内に。「吸収と代謝」の時間に夜食をとると**代謝酵素**が活性化しないため**NG!!**

[酵素が豊富&酵素力UPに効く食物]

フルーツ	パイナップル、バナナ、イチゴ、キウイ、りんごなど
野菜	大根、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、セロリなど
発酵食品	味噌、醤油、納豆、キムチなどの漬物、ヨーグルト

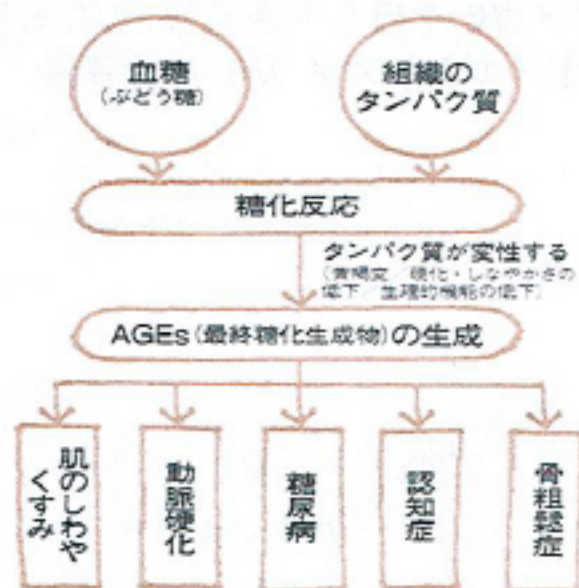
- *「酵」の字のつく食べ物
「酵母」は真菌類という微生物。
「酵素」は体内で起こす化学反応の触媒となる物質。
「発酵食品」は、酵素を含み、酵素の働きを活性化。食事に取り入れると良い。

酵素は、つくられる量が決まっているので代謝に使われる量を増やすことが**老化防止のポイント!!**

♡♡ 抗糖化 ♡♡

糖化とは、体をつくるタンパク質が糖と結合し硬く変性すること。卵のタンパク質に砂糖を混ぜて

焼くとこんがり褐色に変わるメイラード反応が体内で起こることを糖化という。



体内で糖化が起こると(AGEs)という最終糖化生成物ができます。AGEsは、体内で分解されにくく、肌や血管、内臓に蓄積され、その結果シミやしわ、動脈硬化などの老化現象や糖尿病、骨粗鬆症などを引き起こすのです。

糖化は血中の糖が急激に増え、血管からしみ出すようにして起こります。

[生体の「糖化」が起きる仕組み]
糖化が起こるとAGEsという物質が生成され、血管や筋肉、肌などのタンパク質でできた組織を変性・劣化させ、さまざまな病気を引き起こす。

[糖化が進む食べ方と血糖値の関係]

糖質過多の食事をすると血糖値が急上昇し、インスリンが大量に分泌される。すると今度は、低血糖になりすぎて、空腹感を覚えてしまい負の循環を招く。血糖値を緩やかに上げる食事を!

注：果糖ブドウ糖液糖は、ブドウ糖の10倍も糖化を早める。菓子、清涼飲料水や調味料までさまざまな加工食品に使われているので摂り過ぎに注意!!

[知っておきたい主な食品のGI値]

GI値とは、食後の血糖値の上昇具合を純粋なブドウ糖を100として相対的に表したものの。

食事内容によって老化も進みます。糖化を防ぐ食事の取り方として、食物繊維が多い食品など血糖値の上昇の緩やかな「低GI食品」をとるのが効果的!! 野菜や海藻類からとり、次にタンパク質、炭水化物という順番で食べると血糖値の急上昇を防げる。

80~90%	コーンフレーク、にんじん、マッシュポテト、ハチミツ
70~79%	あか、白米、ジャガイモ、かぼ
60~69%	白パン、玄米、小麦、クラッカー、バナナ、干しぶどう
50~59%	そば、スパゲッティ(精製したもの)、スイートコーン、ふすま、えんどう豆(冷凍)、やまいも、ポテトチップ
40~49%	スパゲッティ(精製していないもの)、オートミール、さつまいも、えんどう豆(乾燥)、オレンジ
30~39%	ひよこ豆、りんご、スキムミルク、牛乳、ヨーグルト、トマトスープ
20~19%	いんげん豆、そば豆
10~19%	大豆、ピーナツ

最近、抗糖化効果があることで注目されている植物があります。ローマンカモミール・ドクダミ・クマザサで植物の中にAGEsの生成阻害作用があります。(ハーブティーやサプリでとれる)

☆☆油☆☆

*油は、エネルギーの源!! 良い油は、若さを維持するための必須栄養素。

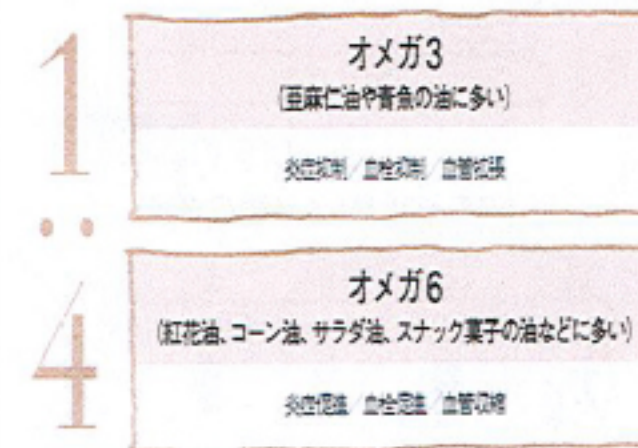
細胞膜を構成したり、そこから生理活性物質がつけられたり、ホルモンの材料になったりと生命活動に不可欠な栄養素です。

注：特に体内で合成されない多価不飽和脂肪酸=必須脂肪酸は、食物からとるしかありません。 必須脂肪酸は、ごま油やコーン油などに多く含まれる**オメガ6**。インカインチオイルや青魚・亜麻仁油に含まれる**オメガ3**に分類され、摂り方の比率が健康に大きく影響を与える。

オメガ6を過剰にとると細胞膜が硬くなり体内で炎症が生じたり血栓ができやすくなり、健康問題のリスクが高まります。

オメガ3は、細胞膜をしなやかにし炎症を抑え、血栓も出来にくくします。ただし、魚や一部の植物油から

しか摂れないので不足がちに!!
[オメガ3とオメガ6の黄金比]
加工食品を食べがちな現代人は、オメガ6を摂りすぎる傾向にある。オメガ3とオメガ6の比率を



1:4以内に保つこと!!
良い油も熱などを加えると酸化しやすくなり、酸化すると体をサビつかせるので要注意!!

加熱調理には、**オメガ9**のオリーブオイル(エクストラバージンオイル)を!! オレイン酸の多いオリーブオイルは、悪玉コレステロールの低減作用があります。

・低温圧搾法作られたものを選び、冷暗所で保存が好ましい。

良い油**オメガ3**は、生でとることが好ましい。**オメガ3**オイルの中で唯一加熱調理ができるのが**グリーン ナッツオイル**

(別名インカインチオイル)です。南米ペルーの熱帯雨林が原産地で天然ビタミンEが多いので新鮮

さが長持ちする特徴がある
貴重なオイルです。



ペルーアマゾンの
アグロフォレストリー
(多品種少量生産)で
栽培し収穫された
“グリーンナッツ”
グリーンナッツオイル
は(α-リノレン酸)
が約50%を占めて
います。

もう一つの特徴は優れた
抗酸化性能です。

* 油には絶対避けるべき
有害なものもあります。

それは、細胞膜の機能を乱し、
動脈硬化などさまざまな病気
の原因になるトランス脂肪です。
(マーガリン・ショートニング)など
加工食品に多く含まれています。

悪い油も含め脂質の代謝を
スムーズにするには、ビタミンや
ミネラルをバランスよくとること
と、定期的なファスティング
(断食)も効果的です。

♡♡体と脳の若さを保つ秘訣♡♡

生涯現役を望むなら(この世を去るまで
全てのことを自分でする)太陽のエネルギー
をもらい、深い呼吸を心がけ、
有酸素運動をする。

そして、脳に刺激を与えること!?
刺激=感動=初体験
アスファルトの継ぎ目から命を
芽吹かせる小さな花を観て、

そのたくましさ感動したり、
散歩のコースを逆から回ると
いつも観ていたものと違うもの
が見え、新鮮に感じたりする。
今まで体験したことのないこと
に挑戦して見る♪♪

マイナス思考と固定概念を
取っ払い、常に新しいことに
興味を持つ!!

知っている知らないでは、
大きな違いが出ます。
そして、良いと思ったらやってみる。
今の自分を少しでも良い方向に
健康で若々しく生涯現役を
おくるため以上のことに挑戦
しても損はないと思います。

脳に刺激を与え生涯現役!!

~~~~~ナノ???~~~~~

このごろ良く聞くこの言葉、  
ナノって何!? 簡単に言うと  
基礎となる単位の10億分の1の量  
なんだかよくわかりませんがと  
にかく凄く小さいって事!!らしい?  
精密機械や化粧品に良く用いら  
れる化粧品にすると普通のもの  
よりも粒子が細かいので皮膚への  
浸透吸収が早くなり普通のもの  
よりも効果が期待できる。

\*\*\*\*\*

ビーフェイスでは、  
「ナノコラーゲン」  
「ナノヒアルロン酸」に  
ノーベル賞を受賞した3大成分

を配合した贅沢な化粧水を  
入手しました。

\* ユーグレナ  
ノーベル化学賞(メルウ・イン・カルウ・イン氏)  
動物と植物のそれぞれの栄養素を  
併せ持ちビタミンやミネラル、  
アミノ酸、DHA、EPAなどを  
バランスよく含む微細藻類

\* EGF  
ノーベル医学生理学賞(スガノ・コーエン氏)  
体内に存在し皮膚の再生を促す。  
加齢とともに分泌量が減少すると  
いわれ、肌に補給することで肌本来  
のチカラを蘇らせる

\* フラーレン  
ノーベル化学賞(ホルト・クロー氏)  
美肌効果があるとされ、抗酸化による  
保護効果はビタミンCの約125倍!  
シミやくすみの原因とされる黒色  
メラニンを大きく抑制するという  
検証データもでている。

\* ナノコラーゲン  
コラーゲンは、肌の真皮の70%を  
占め、弾力と水分量を保つ役割。  
加齢とともに減少するコラーゲン  
を浸透性に優れたナノ分子で補い、  
肌のハリやツヤを回復させます。

\* ナノヒアルロン酸  
ナノ分子のため肌への浸透性、  
吸収性に優れているため、肌の  
うるおい、保湿力を高めます。

大変優れた貴重な成分  
を配合した化粧水。

☆ トリートメント  
ナノローション  
プロージョン  
ナノ分子配合化粧水と  
炭酸の融合!!



☆ 炭酸  
今、注目の炭酸美容♥  
炭酸(CO2)の特徴に血管を広げ、  
血流を良くし、炭酸がヘモグロ  
ビンと結びつき、血管内の酸素  
が皮膚組織へと入り込みます。  
酸素を取入れた細胞は、  
新陳代謝が活発になります。

\* 炭酸3大作用=酸素供給作  
血管拡張作用  
浸透作用



\* フェイスクア  
炭酸とナノ化粧水の  
融合ミストにより  
肌に潤いと有効  
成分が速やかに  
浸透し、リフトアップとハリ・  
弾力に満ちた肌へ導きます。



\* ボディークア  
炭酸がリンパ  
の流れを良くし  
コリなどを改善  
します。



\* ヘッドスパクア  
炭酸が血行を  
良くするため、  
リラクゼーション  
効果があります。  
育毛剤との併用  
で育毛効果も  
絶大です。

\* 高い保湿力を実感しませんか

炭酸ミストの素晴らしさを  
体感して下さい。

¥500- ⇒ ¥300-

\*\*\*\*\*