

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

若々しく自立して生きるために

アルギニン& シアノール

全国で愛されるホワイズ

【北海道】(有)ホワイズ北海道
販社が活躍する北海道。ここに
函館市が誇る夜景があります。
漆黒の海に無数の宝石がきらめ
くようなロマンチックな夜景は、
香港やナポリと並ぶ世界三大夜
景といわれています。



若々しく自立して生きるために アルギニン&シアノール

人は血管から老いる

放っておかない「からだの衰え」

年齢を重ねるとともに、疲れやすい、集中力が続かないなど、からだの衰えを実感させられることが多くなります。これ自体は病気ではありませんが、不快な自覚症状があると活動的に過ごせなくなります。その結果、からだの衰えを加速させ、やがては深刻な病気を招きます。

カギを握るのは「血管の若々しさ」

からだの衰えのなかで、とくに注意したいのが血管です。「人は血管から老いる」と言われるように、血液循環は40歳を境に最大60%も低下します。血管の老化を放っておくと、高血圧、脳卒中、心臓病などのリスクが高くなり、要介護や寝たきりの原因にもなります。栄養食品で血管の若々しさを保ち、自立した毎日を送りましょう。

こんな症状は からだの衰えのサインです

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 体力の低下
- ☐ 手足がしびれることがある
- ☐ 手足に力が入らない
- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 胸をしめつけられる気がする
- ☐ 異常な発汗がある
- ☐ 頭痛がある
- ☐ ストレスに弱くなった

気をつけて!

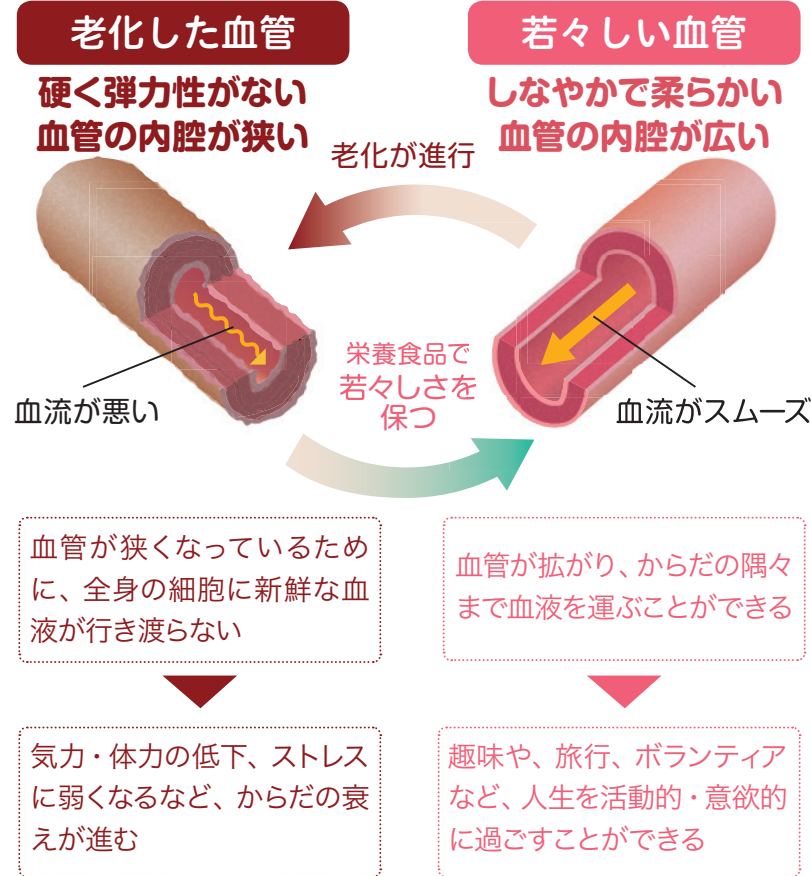
血管が老化すると、どうなる?

血管の老化が進むと、からだの衰えが加速

2ページのチェックリストのように

さまざまな体調不良を招きます。それにしても、なぜ?

体内で起きていることを見ましょう。



栄養食品で、血管の若々しさを
保ちましょう!

詳しくは、つぎのページへ

栄養食品を積極的に補い、血管の老化をストップ！

アルギニン&シアノール

POINT

からだの衰えを防いで 活動的に過ごすためのアルギニン

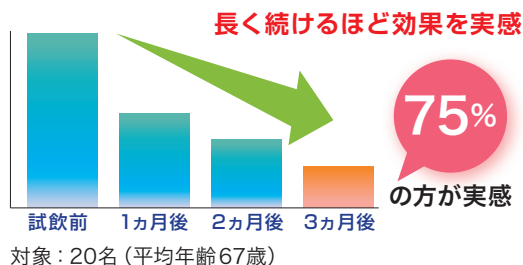
アルギニンはアミノ酸の一種で、血液循環の改善、脳神経・認知力・内分泌系の強化など、からだの衰えを防ぐ働きがあります。成長ホルモンの分泌を促す働きもあり、筋力の維持や傷を早く治す効果もあります。

アルギニンは体内で合成されますが、年齢とともに合成量が減少

病気やストレスから、アルギニン不足に拍車がかかる

75%の方が「気になる症状の改善」を実感

アルギニン & シアノールを摂取した方の75%が、疲労感、体力の衰え、手足のしびれ、発汗異常、頭痛、ストレスなどの「気になる症状が改善した」と答えています。



若々しいからだと血管を保つなら

アルギニン&シアノールと一緒に！

アルギニン&シアノールの相乗効果で

心臓や脳などの血管を自然に拡張する

血流がよくなり、全身の細胞に新鮮な血液が届く

全身の細胞が活性化する（若返る）

朝

スッキリ目覚めてやる気が出ます

夜

寝つきがよくなり、疲れが翌日に残りません



ホワイズが
全力で
応援します！

POINT

血管の若さを保つシアノール ホワイズがいち早く着目

シアノールは「かじめ（海藻）」に含まれるポリフェノールの一種で、血管拡張作用や抗酸化作用などにより血管の若さを保ちます。

古来より、かじめを食べている地域の人々は健康で、肌が美しく、高齢になっても若々しいことに注目したアメリカのリー博士らのグループにより開発されました。日本では医学博士の廣谷光一郎（ホワイズ創業者）がいち早く着目し、日本での普及に貢献しました。

シアノール
ここに注目！



300以上の論文、20以上の特許を取得するほどの多彩な作用が認められています。

シアノールが神経痛緩和に効果を発揮

神経痛と診断された男女19人にシアノールを投与した試験では、2週間目で16.9%、4週間目で32.2%が改善を自覚し、苦痛緩和の効果が実証されました。

こんなとき、
どうする？

タンパク質不足

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など
日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q

最近、爪が割れやすいのですが…？



爪は「ケラチン」というタンパク質でできています。タンパク質は筋肉や血液など、からだの主要な部分を構成しているため、タンパク質が不足すると、それらの修復が優先され、爪などの末端までタンパク質が行き渡りにくくなります。その結果、爪が弱くなり、割れやすくなります。ツヤがなくなった

り、ささくれが目立つのもタンパク質不足のサインです。食事制限をしている人やコレステロールが気になり卵や肉類を控えている人などは要注意です。

爪を強くするには、良質のタンパク質に加え、ビタミンB群、ミネラルを摂りましょう。栄養食品を利用すれば、エネルギーオーバーにならず、効率よく栄養素を補給することができます。

爪の健康状態チェック

- ☐ 淡いピンク色ではない
- ☐ 伸びるのが遅い
- ☐ ささくれが目立つ
- ☐ 割れてしまう
- ☐ デコボコしている



Q

いろいろなプロテインがあるけれど
どれを摂ったらいいの？



A 大豆タンパクと乳清タンパクを一緒に摂れるプロテインがおすすめです。大豆タンパクには、動脈硬化の原因となるコレステロールや中性脂肪を低下させたり、心臓病のリスクを低減させる効果があります。

乳清タンパクは筋肉の強化に優れているため、サルコペニア（加齢

による筋肉の減少）、フレイル（加齢によりからだや心が衰えた状態）の予防・改善に役立ちます。

さらに、消化・吸収を高める「青パパイヤ」も一緒に。タンパク質の利用効率が高まることで、丈夫な筋肉作り、基礎代謝アップによる肥満予防にも役立ちます。

上半身の ストレッチ

背骨周辺の筋肉は、体幹を支える大切な筋肉です。ストレッチで柔軟性を高め、上半身の動きをよくしましょう。

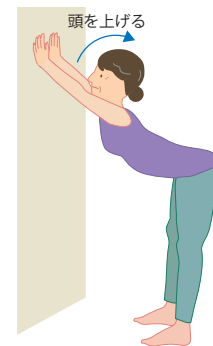
足を肩幅に開き、ひじを伸ばして壁に両手を付く。頭を下げ、お尻を後方に引きながら上体を前に傾ける（耳が腕より下になるぐらいに）。

①の姿勢から頭を上げ、背中を大きく反らせる。10～20秒、静止する。

①



②



第7回

歴史に学ぶ 健康法

うえすぎけんしん

上杉謙信

過度な飲酒&短気な性格から脳卒中に



「義の武将」上杉謙信。人格は評価されていますが、健康管理は満点とはいきません。謙信は大の酒好きで、直径12cm、高さ6.3cmもある杯で飲みつつ、つまみは梅干しや味噌のみ。さらに肉類を一切口にしない食生活を送っていました。しかも、怒ると手が付けられないほどの短気。その結果、謙信は脳卒中により^{かわず}廁で倒れてしまいました。

脳卒中は高血圧、過度な飲酒、ストレスなどの生活習慣により、脳の血管が詰まったり破れたりして起こります。予防には、丈夫な血管を作る良質なタンパク質、血液を固まりにくくするガンマ-リノレン酸、EPA、DHA。血管を自然に広げるアルギニン&シアノールを。ストレスを和らげて塩分の排出を促すカルシウムも欠かせません。

寒い季節が近づき、健康な人でも血管に負担がかかるようになります。義も大切ですが、栄養食品で「健康の武将」を目指しましょう！

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販売 ☎ 011(736)9080
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4
- (株) エム・シー・エフ
本社 ☎ 092(473)4569
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23
東京事業部 ☎ 03(3279)4653
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い

ホワイズ製品は私どもがお届けします。