

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

why's square

No.355

2020年 8月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

早めの対策で、歩行困難や寝たきりを防ぐ！ 変形性ひざ関節症

全国で愛されるホワイズ

【千葉】(有)コスモス・サプライが活躍している千葉。佐原では江戸風情が残る町並みを散策したり、サッパ船から眺めたりすることもできます。どこを見ても絵になるレトロな景色はまるで物語のワンシーンのようです。



早めの対策で、歩行困難や寝たきりを防ぐ！ 変形性ひざ関節症

軟骨のすり減りにご注意ください

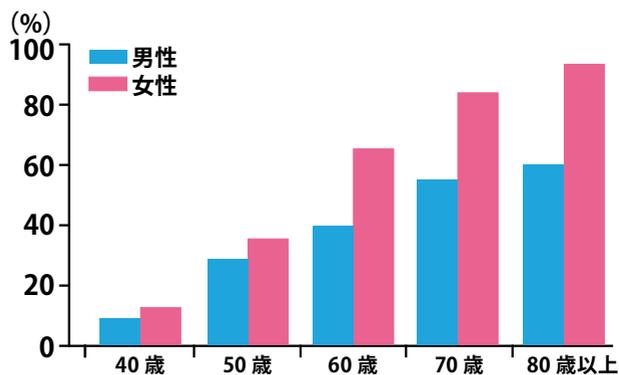
歩くだけで、ひざには体重の3倍の負担が！

ひざ関節の骨は軟骨で覆われており、骨と骨が直接ぶつからないようになっています。ところが、立つ、歩くなど日常生活での動きはひざに大きな負担がかかります。歩くだけで体重の2～3倍、階段の上り下りでは体重の5～7倍。筋肉量の少ない女性、肥満の人、O脚の人などは、ひざへの負担がより大きくなり、痛みが現れます(変形性ひざ関節症)。

年齢とともに軟骨成分が激減

一般的に、軟骨成分(グルコサミン、コンドロイチン、コラーゲン)は体内で作られますが、その能力は年齢とともに低下します。その結果、ひざの酷使とあいまって、軟骨成分は激減します。放置すれば、最悪の場合、歩行困難や要介護・寝たきりのリスクも高くなります。

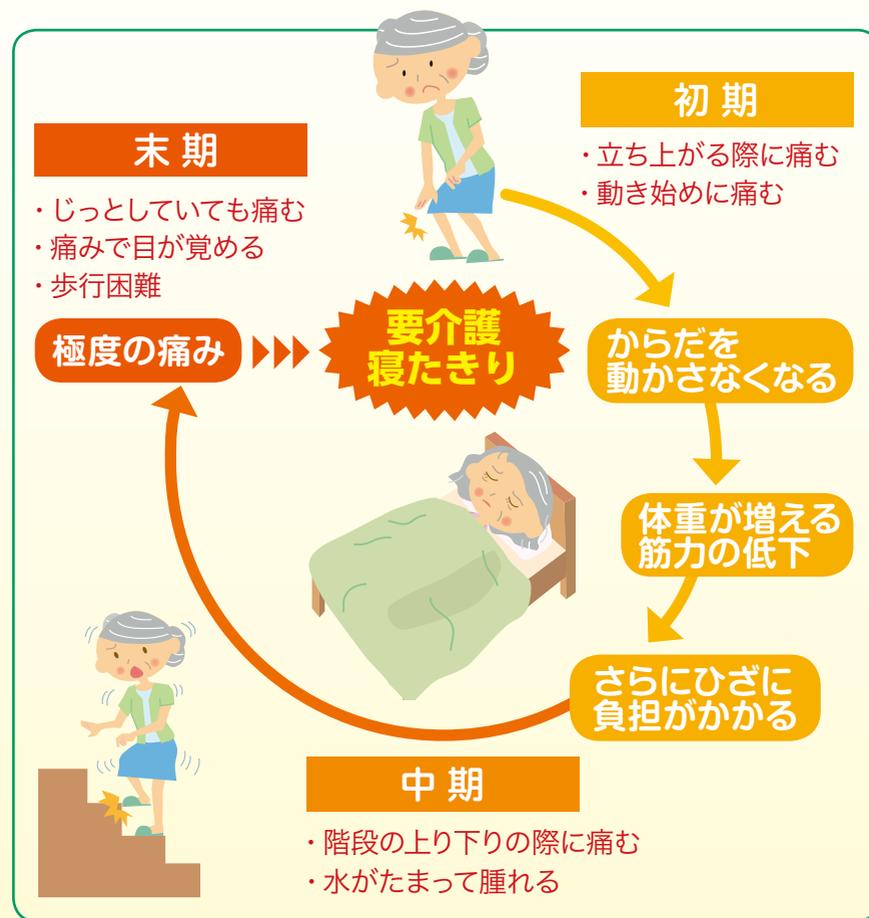
年齢とともに増加する変形性ひざ関節症



Yoshimura.N.et al:J Bone Metab 27:620.2009より作成

変形性ひざ関節症の初期には、安静にすることで痛みが治まることもありますが、放置して「自然に治る」ことは決してありません。要介護や寝たきりにならないためにも、迷わず、あきらめず、対策しましょう。

放置すれば、最悪、寝たきりに…



違和感や痛みを覚えたら、
迷わず栄養食品で「3つの軟骨成分」を
補いましょう！

詳しくは、つぎのページへ

すり減った軟骨を、より早く修復するために

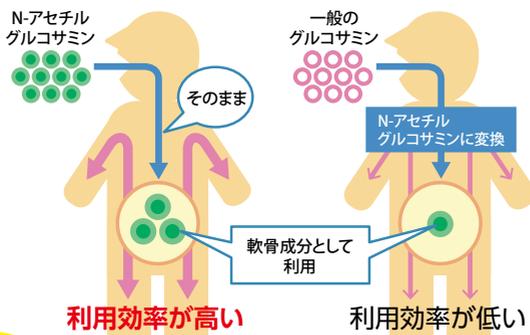
N-アセチルグルコサミン+コンドロイチン +コラーゲンペプチド

ホワイズが
全力で
応援します！

POINT

軟骨の修復を促す N-アセチルグルコサミン

軟骨のすり減り予防や傷ついた軟骨の修復に不可欠なグルコサミン。効率よく、確実に修復するなら「N-アセチルグルコサミン」がおすすめです。人の関節や肌に存在するグルコサミンと同じもの（天然型）なので利用効率が高く、ひざ関節はもちろん、全身の関節にしっかり届きます。



POINT

弾力性を保つコンドロイチン 滑らかさを与えるコラーゲンペプチド

コンドロイチンは、血管のない軟骨に水分や栄養を送り、軟骨の弾力性を保ちます。コラーゲンペプチドは、低分子で吸収されやすく、軟骨に滑らかさを与えます。

栄養食品を選ぶポイント

「3つの軟骨成分」が一緒に摂れる

トリプルパワーで
関節の健康を
守ります！

作る
N-アセチル
グルコサミン

つなぐ
コラーゲン
ペプチド

うるおす
コンドロイチン

関節

軟骨

年齢とともに激減する軟骨成分

年齢 (歳)	N-アセチルグルコサミン (%)	コンドロイチン (%)
20	100	100
40	95	50
50	70	30
80	10	10

POINT

「ヘバーデン結節」の 予防にも役立つ

ヘバーデン結節は指の第1関節に痛みや腫れが起こる変形性指関節症のひとつです。

指関節の軟骨がすり減ることで痛みから強くにぎることがむずかしくなります。栄養食品で3つの軟骨成分を補い、手指の軟骨のすり減りを予防しましょう。



40代以降の女性や
指先をよく使う人は要注意！

POINT

乾燥肌の改善効果もある N-アセチルグルコサミン

N-アセチルグルコサミンを摂ると、必要に応じて、肌のうるおいを保つヒアルロン酸を作ります。

ヒアルロン酸は直接摂っても、分子が大きいため吸収されにくいことがわかっています。一方、N-アセチルグルコサミンの分子はヒアルロン酸より小さいため、吸収されやすく、変形性ひざ関節症はもちろん、乾燥肌の改善にも役立ちます。

こんなとき、
どうする？

夏の不調

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

夏はどんなことでミネラル不足になりますか？



A 汗をかくと、同時にミネラルが失われます。

汗をかく＝運動というイメージがありますが、お風呂や近所への買い物、就寝中にも汗をかくため、夏は「いつのまにかミネラル不足」になりがちです。さらにミネラルは体内で合成できないため、食事から補う必要があります。しかし、夏は麺類などあっさりした食事が多くなったり、料理をする気力がわかず市販の総菜を利用することが多くなったりするため、ミネラル不足に拍車がかかります。栄養食品を上手に使うことでミネラル不足を解消しましょう。とくに鉄、亜鉛、銅、マンガン、セレンなどは紫外線や暑さストレスなどから発生する活性酸素の消去にも役立つため、積極的に摂りましょう。

用することが多くなったりするため、ミネラル不足に拍車がかかります。栄養食品を上手に使うことでミネラル不足を解消しましょう。とくに鉄、亜鉛、銅、マンガン、セレンなどは紫外線や暑さストレスなどから発生する活性酸素の消去にも役立つため、積極的に摂りましょう。

ミネラルを補給するときは、酵母にミネラルを取り込ませたミネラル酵母で摂ると、からだに優しくミネラルが補給できます。

●ミネラル酵母のしくみ



Q

夏になると脚がつりやすくなるのはなぜですか？



A 脚がつりやすくなるのは、水分不足やクーラーによる冷え、そしてミネラル不足が原因です。

カルシウムなどのミネラルが不足すると筋肉の収縮がうまくいかなくなり、脚がつりやすくなります。知らず知らずのうちにカルシウム不足になっているのかもしれない。カルシウム不足は骨粗しょう症などの

原因にもなり、骨折のリスクも高まります。そんなときは栄養食品を利用してしっかり補いましょう。ただし、カルシウムは吸収率が低いため、吸収率を高める CPP、ビタミン D、マグネシウムも一緒に摂れるものが理想です。栄養食品でカルシウム不足を解消し、「つらない脚」に戻しましょう。

運動で 痛みを軽減

痛みからひざを動かさずにいると、ひざまわりの筋力が低下し、ひざへの負担が増えてしまいます。運動でひざ関節を支える太ももの筋肉を鍛えましょう。

脚上げ体操

イスに座って片脚をゆっくり上げる。床と水平に保ったまま5秒キープ。



左右交互に
5～10回

ストレッチ

脚の甲をつかんでひざを曲げ、太ももの前側を20秒間のばす。



左右交互に
3～5回



なつめ そうせき
夏目 漱石

吾輩は胃潰瘍である

「吾輩は猫である」「こころ」など数々の名作を残した夏目漱石は、胃が弱く胃潰瘍に苦しめられました。ひどいときには800mlも吐血し、意識不明の重体に陥ったことも。胃潰瘍の原因の多くはピロリ菌感染で、水道が整備されていなかった時代に幼少期を過ごした70代以上の人はリスクが高いとされています。胃潰瘍対策にはピロリ菌の除菌治療とともに、栄養療法も大切です。おすすめの栄養素は、胃粘膜の主成分であるタンパク質（低脂肪のもの）、胃粘膜を保護するビタミンA、そして胃粘膜の修復を手助けするビタミンCや亜鉛。漱石もプロテインを片手に執筆をしていたら、胃潰瘍を軽減できたかもしれません。

現代では関節炎や関節リウマチなどの治療薬や解熱剤、鎮痛剤などの服薬による胃潰瘍が増加しています。胃潰瘍は胃がんのリスクを高めます。栄養療法で早めの対策を！

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) ホワイズ北海道販社 ☎ 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。