

げんき通信

リコピンのお話

ここ数年、アンチエイジング(抗老化)という言葉が人々の関心を集めています。本来アンチエイジングはシミ、しわ対策などの美容的な意味だけでなく、加齢に伴う疾患(高血圧、脂質異常症、認知症など)の予防も意味します。その方法はいろいろで、老化の一因である活性酸素の作用を抑えるもの(抗酸化)、女性ホルモンや男性ホルモンを活性化させるもの、摂取カロリー制限によるものなどがありますが、今回は抗酸化作用が特に強いリコピンのお話です。



バランスの良い食事を基本にして、じょうずにグッドエイジングを。



《西与賀店：薬剤師/にしやま》

活性酸素は強い酸化力と反応性を持つ物質なので、まるで患者のようには言われていますが、適量の活性酸素は体内で病原体などの異物をやっつけたり、情報伝達に関わったり、体を再構築する際に古いたんぱく質を壊したり...といういろいろ役立っています。しかし過剰な活性酸素は正常な組織や細胞にさまざまな障害を与えます。

リコピンの研究はいろいろ行われており、生活習慣病との関連では、悪玉コレステロールの酸化予防(血液、血管自体の酸化予防)

リコピンのたまごまな働き
 リコピンの研究はいろいろ行われており、生活習慣病との関連では、悪玉コレステロールの酸化予防(血液、血管自体の酸化予防)

防、脂肪をため込む脂肪細胞の増加予防、そして美肌に対する効果も注目されています。シミやソバカスの原因となるメラニンは活性酸素の働きで生成されるので、活性酸素を除去するとメラニンは減ります。皮膚は正常な生まれ変わりを繰り返すことで、ハリや潤いのある健康な状態を保っています。活性酸素により肌細胞が傷つけられると、正常に生まれ変わることができなくなり、それがシワやたるみになると考えられています。

ある食品会社の研究で、一日160ミリリットルのトマトジュースを3ヶ月飲み続けたグループは、そうでないグループと比べて目の下のシワの数がわずかながら減少...という結果が出たそうです。リコピンのサプリメントは多く出回っています。が、内からだけでなく外からも、ということで、化粧品も発売されました。まずはバランスの良い食事を基本にして、じょうずにグッドエイジングを目指しましょう。

C O L U M N

げんきコラム 薬局製剤って...?



『薬局製剤』は薬局で作って販売することができる薬です。くほ薬局では感冒剤2種類、咳止め、便秘薬、水虫用軟膏、かゆみやしもやけ等に効く軟膏などが人気です。中でも、感冒剤は好評で、早めにのんでいただくと、かなりの力を発揮してくれる強い味方です。これからの季節の常備薬として、ぜひご利用ください。店頭で薬剤師がご説明します。

処方せんはせんぶ
「くほ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

●県庁通り店 ☎23-4550 ●中町店 ☎26-2817 ●木原店 ☎24-2233 ●中の小路店 ☎24-2882

●西与賀店 ☎22-2311 ●医大通り店 ☎32-1133 ●北茂安店 ☎0942-89-1777