

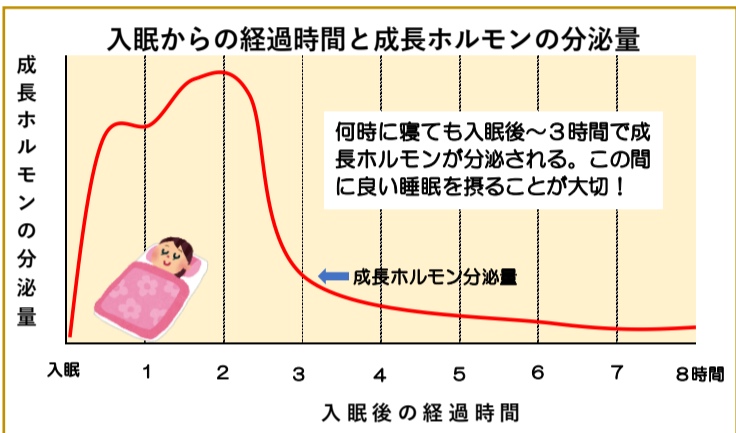
「秋の枯れ肌」ケアは乾燥を防ぎターンオーバーを正常に保つこと

冬に向かって気温が下がると血流が悪くなり、皮脂の分泌量が低下します。皮脂は汗と混じって皮脂膜をつくることで、天然の保湿クリームとして水分の蒸発を防いでくれますが、皮脂量が低下すると皮脂膜が薄くなり水分の蒸発を防ぐ力が弱まって肌は乾燥。その結果、肌の新陳代謝（ターンオーバー）がスムーズに進まなくなり、「秋の枯れ肌トラブル」を引き起こします。

年齢や生活の質に左右されるターンオーバーの周期

ターンオーバーとは、およそ28日周期で行われる肌の表皮細胞の生まれ変わりのこと。基底層から赤ちゃん細胞が生まれ、徐々に表面に上がってきて、角質化して外的刺激からのバリアとして働き、役目を終えると垢となって自然に剥がれ落ちます。この機能によって、肌が健やかに保たれているのです。ただし28日というのは20代前半の人のサイクルで、一般的には加齢とともに周期は長くなり「28+年齢-20」くらいになるといわれます。しかし、厳密には体質、浴びた紫外線の量、ストレス、睡眠の質、体温などによってもターンオーバーのサイクルは変わってきます。

正常な代謝促進には寝付いてから3時間の「お肌のゴールデンタイム」が大事



昼間に紫外線などからダメージを受けたお肌は、夜寝ている間に修復されます。そこで重要なのが「お肌のゴールデンタイム」です。お肌のゴールデンタイムとは、成長ホルモンが1日の間で最も多く分泌される時間帯のことで、以前は午後10時～午前2時というのが定説でしたが、最近の研究では、寝付くと成長ホルモンが分泌され始め、1～3時間でピークに達するという結果が出ています。つまり今では「お肌のゴールデンタイムは入眠後3時間」というのが一般的です。

成長ホルモンは成長期だけではなく、大人になってからも全身の代謝を促す重要なホルモンであり、体組織の修復や再生、美肌、シミやシワの防止などに欠かせません。なるべく多くの成長ホルモンが分泌されるよう、規則正しい生活リズムで熟睡できる環境を整えるように心がけましょう。

過度の角質ケアは未成熟な角質細胞を作り肌老化を早める

ターンオーバーに問題があり、再生がうまく行われない肌の角質層は、水分保持力を失い、乾燥しやすく、ゴワゴワとした肌触りになってきます。ごわつきを取ろうとピーリングやスクラブ洗顔などで角質ケアをしがちですが、過度の角質ケアは肌を傷つけ炎症を起こしやすくし、その炎症を修復しようとターンオーバーが早まり、スカスカで未成熟な角質細胞がつくられてしまいます。未成熟で弱い角質は、外からの刺激（紫外線やスキンケアなど）に過敏になり、肌老化を早めることにもつながります。

刺激の少ない洗顔料でやさしく洗顔した後は、十分な保湿を与える「うるおいケア」が重要です。肌が潤っていると徐々にターンオーバーも正常になり、肌トラブルのない健やかな美肌へと生まれ変わります。

和漢植物のパワーを素肌にチャージする「ウコスキンクリーム」がおすすめ

ウコスキンクリームは、精油成分が豊富な春ウコンを中心に、キダチアロエエキス、ヨクイニンエキス、オタネニンジエキスなどの天然植物成分と、スクワランやヒアルロン酸を配合し、新陳代謝アップや保湿力に優れた植物系スキンケアです。お肌に優しい処方とさらっとした使用感で、肌トラブルを持つ方や過敏症の方にも大変喜ばれています。



ウコスキンクリーム
内容量/100g
¥3,300(税抜価格¥3,000)

インド女性が認めるウコンの美肌効果

インドにはアーユルヴェーダという5000年以上の歴史を持つ伝統医学があります。アーユルヴェーダとは、人間の身体がもともと持っている自然治癒力を自然な方法で最大限に引き出し、精神的にも肉体的にも健やかで美しい状態に導く療法のことです。



アーユルヴェーダの自然療法には、医療的・美容的側面から春・秋ウコンが深く関わっています。ウコンの効果は、医療的側面から、健胃や血液浄化などの体質改善やアンチエイジング、デトックスなど。美容的側面からは、色素沈着やコラーゲンの分解を抑制、荒れた肌を柔らかくして赤ちゃんのような潤った肌に導く、シワ・たるみ・毛穴の開きを修復するなどです。

インド人女性は結婚が決まると、嫁入りの数ヶ月前から、ウコンで作ったクリームを塗って全身をケアし、結婚式に備えるともいわれます。古くからインド人は、内からも外からもウコンを上手に取り入れてきたようです。

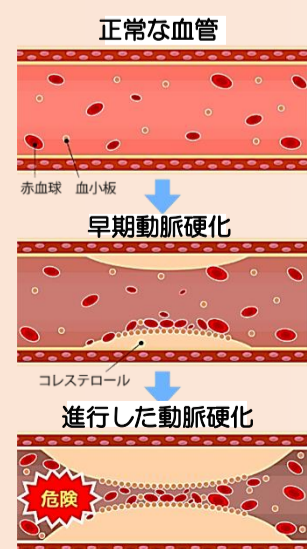
血管の病気に関わる「老化コラーゲン」に注意!!

日本人の死因の1位は「がん」ですが、高齢者になると心疾患や脳血管疾患ががんを上回り、死因の1位になっています。これは加齢とともに血管の劣化が進み、発症リスクが高まるからだと考えられています。若い頃の血管は非常にしなやかで血流もスムーズです。しかし加齢や生活習慣、ストレスなどが原因で血管が傷んでくると、血管は弾力を失い脆くなってしまいます。この状態を動脈硬化といい、動脈硬化は無症状なので気づかずに放置することが多く、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞といった重大な病気を引き起こします。



傷ついた血管は新しいコラーゲンが修復する

人間の血管は大血管と毛細血管の2つに大別され、毛細血管は一層でほぼ100%がコラーゲンです。大血管は内膜、中膜、外膜の三層構造で、コラーゲンとエラスチンで構成されており、最もコラーゲンが多いのが中膜です。内膜は常に血液に触れているため日々傷ついています。その外側にコラーゲンたっぷりの中膜があり、コラーゲンは体内で合成され常に新しいものに入れ替わっているため、傷ついた内膜を修復してくれます。ところがコラーゲンの合成能力が低下してくると、新陳代謝が悪くなり、新しいコラーゲンの供給が遅れ、血管内に古いコラーゲンが残るようになります。これが「老化コラーゲン」で、正常なコラーゲンと比べると弾力性も柔軟性も弱く非常に脆弱で、内膜を修復する力が弱まるだけでなく、プラークを作る原因にもなります。プラークは血管の内腔を狭めたり、剥がれ落ちたりして血管を詰まらせる非常に厄介なものです。



コラーゲンの生成を助け「血管の若返り」を実現するためには、「老化コラーゲン」と入れ替えるための「新鮮なコラーゲン」が必要です。新鮮なコラーゲンが供給されると新陳代謝の機能が働

き、老化コラーゲンは排出され、プラークも成長することなく血液中に溶けて流れ出てしまいます。私たちの体には食品からコラーゲンを合成する仕組みが備わっていますから、合成能力が落ちた分をコラーゲンの多い食品をたくさん摂って補えばいいと考えがちです。成人が1日に代謝するコラーゲンの量はわずか2gなので、確かに簡単に摂れそうな気もしてきます。しかし、これを牛肉で摂ろうとすると約230g、マグロなら300g。毎日食べ続けるのは金銭的にも生活習慣病のリスクを高めるという意味でも無理があり、効率から考えればサプリメントが最も現実的です。

コラーゲンを摂取すれば体内でのコラーゲン合成が促進される

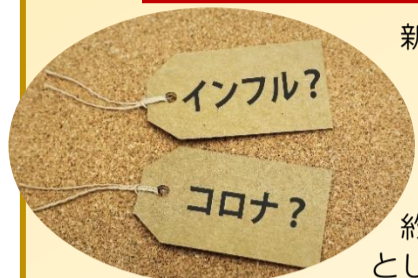
一時「コラーゲンを飲んででも胃腸内でアミノ酸に分解されてしまうのだから意味がない」と唱える学者もいましたが、欧米ではコラーゲンを飲むことで体内のコラーゲン合成が促進された」という論文が数多く発表されています。日本のコラーゲン研究の第一人者である東京農工大名誉教授の藤本大三郎先生は「コラーゲンを摂取するとコラーゲンを消化する時にアミノ酸ペプチド（コラーゲンの断片）ができ、これがシグナルとなってコラーゲンの合成が促進される」「コラーゲンを摂取すると、コラーゲンだけに含まれるアミノ酸の一種が大量に供給されるのでコラーゲンの合成が促進される」という2つの説を発表しています。『血管が若返れば健康寿命はのびる』の著者で医学博士の石井光医師も、自身の臨床研究の成果から「コラーゲンを摂取すれば体内でのコラーゲン合成が促進され、新鮮なコラーゲンが全身に運ばれます。血管組織にコラーゲンが供給されると老化コラーゲンは排出され、内膜・中膜が再生しプラークも血液中に溶け出していきます。結果として血管はしなやかさを取り戻し若返るのです」と著書の中で述べています。コラーゲンを摂ることは健康寿命を考えるうえでとても大切です。体内でのコラーゲン合成能力が落ちた分をサプリ等の良質のコラーゲンで補い、病気の元凶である「老化コラーゲン」を血管に留まらせないように努めましょう。



わかわかコラーゲンパウダー
内容量/150g(1日2g~5g)
¥3,240(税抜価格¥3,000)



シーズン間近！ 新型コロナとインフルエンザの同時流行に備える



新型コロナウイルス感染症は、発症から短期間で全世界に広がっています。2020年9月10日現在、全世界での感染者数は約2,000万人にのぼり、死者は約90万人。日本国内でも、9月10日時点で確認された感染者は約7万2,000人にのぼり、1,393人が命を落としています。

新型コロナウイルスは世界を震撼させていますが、現在のところ感染経路、治療法、感染してからの経過など、明確には解明されていない部分が多々あるため、世界中の研究機関が新型コロナウイルスの解明に向けてさまざまな調査・研究を急ピッチで進めています。

このような先の見えない状況下で、新型コロナウイルスとインフルエンザのダブル感染が懸念される季節が近づいてきました。新型コロナウイルスとインフルエンザは、発熱やせきなど症状がよく似ているため、症状だけでインフルエンザと診断してしまうと新型コロナウイルスを見落とすおそれがあるため、日本感染症学会は新型コロナウイルスが流行している間は原則として、できる限り両方の検査を行うことを推奨しています。

同時流行に備えて私たちがやっておくべきこと

インフルエンザと新型コロナの同時流行に備えて、私たちは何をすればよいのでしょうか。まずは一つの安心材料としてインフルエンザワクチンを接種することです。今シーズンは例年以上のインフルエンザワクチンの供給が見込まれていますが、接種希望者が増えるのも確実で、ワクチンが足りなくなることも考えられます。高齢者、持病のある人など感染・重症化リスクの高い人はかかりつけ医に早めに予約し、今までワクチンを打ってこなかった人は、かかりつけ医や近隣の医療機関に、インフルエンザワクチン接種の可能時期などを問い合わせることをおすすめします。

ちなみに厚生労働省は、65歳以上の接種希望者や60歳以上で心臓や呼吸器等に高度な慢性疾患を持っている人は10月1日から、基礎疾患のある人、医療従事者、妊婦、子供（生後6カ月～小学校2年生）は10月

26日からと、接種の優先順位を発表し協力をお願いしています。

また、今までは新型コロナウイルス感染が疑われた際の相談先は地域の保健所でしたが、保健所の負担を減らすために今後はかかりつけ医など身近な医療機関が担当すると思われます。厚労省も9月4日に「発熱症状があり、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合、まずはかかりつけ医に電話相談することを周知徹底する」と発表しました。まずはかかりつけ医に電話で相談し、その医院が指定医であればそこで、指定医でなければそこで案内された医療機関でインフルエンザや新型コロナウイルスの検査を受けます。土日や夜間などは保健所が設置した「受診・相談センター」（帰国者・接触者相談センターから改称）でも電話相談を受け付けるということです。かかりつけ医がある人は今のうちに「発熱などの症状が出た場合どのような行動をすればよいのか」「この医院ではどのような対応をしてくれるのか」などを確認しておくともよいかもしれません。

新型コロナの流行で、マスク着用、手洗い・手指の消毒、うがいなどの感染症予防対策が生活の中で習慣化してきており、今年は例年よりインフルエンザ感染者が少ないかもしれないという専門家もいます。それはそれで大変喜ばしいことですが、新型コロナウイルスの終息時期は全く読めないのが現状であり、我が国の新型コロナに対する検査体制も他国に比べて遅れをとっています。各国が競って研究しているワクチンに関しても、安全性や有効性など問題は山積しています。

私たちは免疫力を高めるための日常生活を実践し、風邪をひきにくい体質づくりを心がけることはもとより、マスク着用や手洗い、不要不急の外出の自粛などの身近な自己防衛策は今まで通り継続、万一体調を崩した時にどう行動したらよいかといったかかりつけ医への事前の確認やインフルエンザワクチンの接種など、できることは積極的にを行い、新型コロナとインフルエンザのダブル感染に備えましょう。



お知らせ

■春秋ウコンげんこつの販売を再開しました

梅雨時から夏の間製造・販売を中止していました「春秋ウコンげんこつ」の販売を再開しました。昔懐かしいげんこつあめに春ウコン・秋ウコンの粉末をまぶした懐かしい味をご賞味ください。

200g入（約33粒）1袋¥324（税抜価格¥300）

■クーポンみその価格が変更になりました

国産原料や物流コストの高騰等によるメーカーの都合により、9月1日より「クーポンみそ」を値上げさせていただきました。味噌1g中に約600万菌体の生きた酵母菌が息している長期熟成・発酵させた高品質の味噌です。

旧価格¥1,004（税抜価格¥930）

新価格¥1,058（税抜価格¥980）

■ホームページ「アロエ食品ショップ」

からのご注文がお得です

HP[アロエ食品ショップ]からのご注文は、常時3%のポイント（電話・はがき・ファクスは1%）が付与されるほか、不定期ですが5%付与のポイントアップキャンペーンや、母の日や父の日などのイベントに合わせたフェアなど、お得な企画を用意しています。さらにメルマガ会員様には毎月1回「500円引クーポン」を配信し、3,240円（税込）以上のご注文からご利用いただけます。支払方法もクレジット、代引、atone後払い、PayPayなど多岐にわたりますので、ぜひご検討ください。

アロエに関する認知度やイメージは

全国のアロエ関連業者で組織する日本アロエ協会では、去る9月8日に静岡県立大学学長補佐で経営情報学部教授の岩崎邦彦先生をお招きして講演会を開催。2020年2月から3月にかけて、全国1000人（男女比率は各50%、年齢は20代から60代以上まで5つの世代各20%）を対象にWebアンケート方式で調査した結果などをお話いただきました。今回はその一部であるアロエに関する消費者の認知度やイメージ、需要動向などを紹介します。

「アロエという名前を聞いたことがあるか」という問いに対しては、性別・年代を問わず70%以上の認知度があり、特に女性だけみると85%以上の方が知っていました。若い世代にもアロエが認知されているのは「アロエヨーグルト」やアロエ入り飲料などのテレビCMが影響していると思われます。実際「現在利用しているアロエ商品」の1位はヨーグルト、2位ハンドクリーム、3位クリーム、4位化粧水、5位アロエ軟膏の順です。

ちなみに多くの人に認知されているアロエヨーグルトは、アロエベラの葉肉（中のゼリー状の部分）が入ったもの。アロエ製品に葉肉しか使用できない「アロエベラ」と全葉が使用できる「キダチアロエ」があるということまで理解している人は少なく、多くが「アロエ」という漠然としたくくりで認識していることを実感しました。

アロエの効能に関するイメージ調査（5段階評価）では「美容に効果がありそう3.82」「肌によさそう3.81」「やけどに効果がありそう3.80」「胃腸に効果がありそう3.35」「便秘に効果がありそう3.26」が上位。20代～30代は「美容に効果がありそう」、40代～60代以上では「火傷に効果がありそう」という回答が多く、中高年は庭のアロエを火傷に貼って治したという記憶が残っているのかもしれない。当社のお客様の利用目的は、「便通」が1位、2位が「胃」、3位が「美肌」ですが、3位の美肌については、アロエ入り化粧品だけでなく、胃腸の調子が整ってきたことでの「美肌」も入り、キダチアロエの粉末や粒状品などの利用が圧倒的多数です。

最後に現在の体調とアロエの利用意向として「アロエを利用した商品を使いたい」という問いには、健康な人23.6%、体調不良の人21.4%と現在の体調が両極にある人の割合が高く、健康な人はさらなる健康の維持・増進に、体調が悪い人は健康回復目的でアロエに関心を持ってくれているようです。

第23回日本アロエ協会学術講演会 アロエに関するマーケティング調査報告より

