

ダイエットにもアンチエイジングにも最適 オートファジーを活性化させ、健康生活を实践

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら(オート)を食べる(ファジー)という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなったタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

活発なオートファジーがもたらす メリット

- 免疫力アップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

オートファジーの動きを促す ノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ〜ッと鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーをサポートする栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スベルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ



◆ ご注意 けて無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご了承願います。

オススメ商品
リシェル SI

人の心と体にフィットした、快適なキッチンを。



料理を楽しみ、暮らしを楽しむ。今回はその中でも特におすすめの人気機能をご紹介します

- 1 タッチレス水栓
ナビッシュ
ハンズフリー
- 2 セラミック
トップ

吐水口に内蔵されたセンサーに手や物をかざすだけで吐水・止水ができ調理も洗い物もスピードアップ。また非接触なので、感染症対策にもなります。



©株式会社 LIXIL

焼き物ならではの重厚感でキッチンを個性的に彩ります。また、熱やキズ、汚れに強いので美しさを長く保つことのできる理想的なワークトップ素材です。

商品のお問合せは...

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751

寒さは健康美の大敵

住まいの快適レポート

暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？ 寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



暖かい部屋作りのヒント

●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器を稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

体の芯から温め、腸内環境を整える

●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が一要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチニンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



●湯船に浸かる習慣づけ

入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

オススメ商品
スパージュ

「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場が増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさもそこには込められています。

浴室内の温度低下の差 約3℃

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 2.5℃以内

浴槽保温：サーモバスS

冷たさを感じにくい



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751