

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.194

5

ローズハートでもっと美しく、健康に!



からだがコゲる!?老化の原因“糖化”

からだがコゲる“糖化”とは

糖化によって起こるトラブル

おいし〜いにご注意!糖化を進める食べ物

糖化を防ぐ食べ方のコツ

注目! α -リポ酸

お友達ご紹介キャンペーン



定期・ゆうちょ限定



ノンカフェインの
おいしいお茶
『ルイボスティ』を
プレゼント

R  SE HEART

特集

からだがコゲる!?



とうか

老化の原因“糖化”

最近よく聞く“糖化”は、『からだがコゲる』とも表現されます。活性酸素によって『からだがサビる』『酸化』と並ぶ、老化の大きな原因のひとつです。からだのコゲつきを放っておくと糖尿病、高血圧、ガンなどさまざまな成人病リスクの原因になります。



からだがコゲる“糖化”とは

糖化とは、糖とたんぱく質が結びつき、たんぱく質が劣化してしまう反応のこと。例えば、ホットケーキを焼くと表面がこんがりとキツネ色になりますね。これは、ホットケーキに含まれる「砂糖」が、卵や牛乳などの「たんぱく質」と結びつき、熱を加えることで変性しているのです。これが「糖化現象」です。実は人間の体でも同じことが起こっています。



糖

たんぱく質



熱

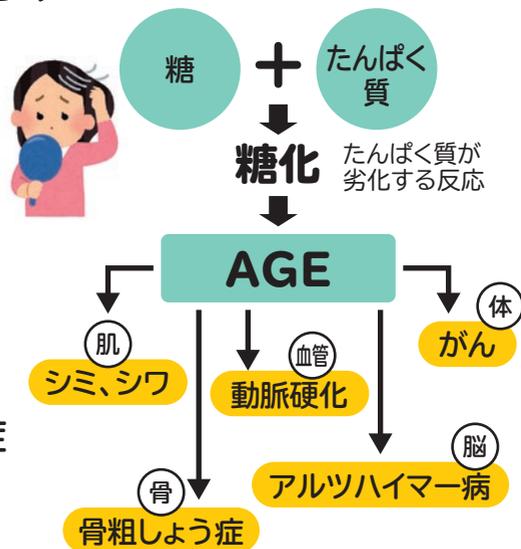
たんぱく質 + 糖 + 熱 = 糖化

糖化によって起こるトラブル

糖とたんぱく質が結びついてできた老化物質AGE（糖化最終生成物）は、体内で分解されにくく、これが血管に溜まれば動脈硬化の原因に、肌に蓄積されればシワやたるみに、骨に溜まれば骨粗しょう症の原因になります。

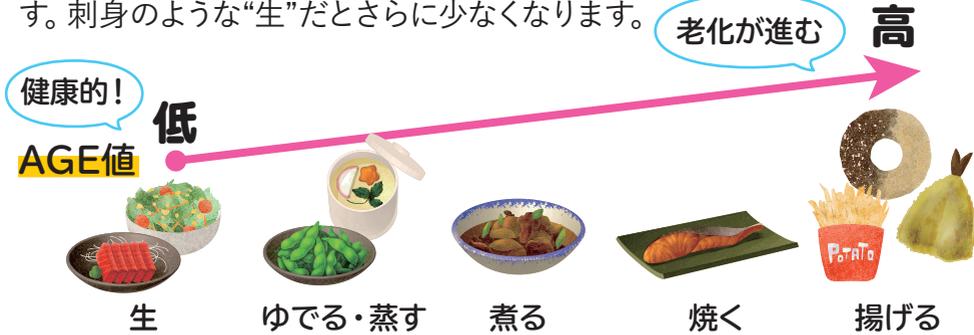
- ・お肌のくすみ、シワ、たるみ
- ・抜け毛や切れ毛、白髪
- ・動脈硬化 
- ・骨粗しょう症 
- ・白内障
- ・糖尿病の合併症
- ・非アルコール性脂肪肝
- ・アルツハイマー型認知症

体内でAGEが増えると
さまざまな老化リスクが



おいし〜いにご注意! 糖化を進める食べ物

食品中のAGEを大きく増やしてしまうのが高温での調理です。揚げるよりは焼く、焼くよりはゆでる、蒸すなどの調理法でAGEは抑えられます。刺身のような“生”だとさらに少なくなります。





糖化を防ぐ食べ方のコツ

コツ1

揚げ物・焼き物には
酢やレモンを味方にする！

酢やレモンに含まれるクエン酸には、食品中のAGEを減らす働きがあります。肉をマリネしてから焼くと、ただ焼く場合に比べAGE量が約半分に減ったというデータも。糖の代謝をスムーズにする働きもあるので、AGEが多めの食事には、レモンや酢といっしょに摂りましょう。



コツ2

サプリやキノコ類で
ビタミンB群をとる

ビタミンB1とB6は、糖尿病合併症の治療でも使われる抗AGEビタミンの代表格です。キノコ類はビタミンB群が豊富。さらに、ビタミンDや食物繊維のβ-グルカンも含んでいる健康食材です。積極的に摂りましょう。



コツ4

フルーツはジュース
ではなく「丸ごと」食べる

手軽で健康に良さそうだから、と市販のフルーツジュースを選んでいませんか？市販のジュース類には果糖をたっぷり含むものが多く、しかも果糖は糖質の中で最もAGEを作りやすいのです。健康のためなら、フルーツは丸ごととるのがおすすめ。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンには、シワの原因となる活性酸素を抑え、AGE化を抑制する働きがありますよ。



注目！

コツ3

α-リポ酸を含む
緑黄色野菜をしっかり取る

α-リポ酸には、細胞での糖の代謝にかかわり糖化を防ぐ作用が。また、ビタミンCの約400倍ともいわれる強力な抗酸化作用もあります。葉物類やトマトなど、緑黄色野菜に豊富に含まれる成分なので、毎日こまめにとるよう心がけましょう。



健康食品の力を
かりるのも
おすすめです。





注目! 抗酸化&抗糖化栄養素!

α-リポ酸



α-リポ酸とは

体内に吸収した糖や脂肪酸などの栄養成分から、スムーズにエネルギー生産を進めるのに必須の成分。糖質の摂りすぎが気になる方、年齢とともに太りやすくなった、運動しても痩せにくくなったという方におすすめ。また、**ビタミンCやEの数百倍ともいわれる強力な抗酸化作用**も特徴です。

α-リポ酸の効果

● 糖尿病を予防

糖がスムーズにエネルギーとして使われるように働きかけ、血糖値が上がりにくいようコントロールします。

● ダイエット効果

細胞の中にあるミトコンドリアが、効率良くエネルギーをつくり出すサポートをし、糖や脂肪の燃焼を促します。



糖・脂肪の
燃焼促進!!

α-リポ酸を多く含む食材

ほうれんそう、ブロッコリー、トマトなどの緑黄色野菜、牛肉、豚肉、レバーなどの肉類、いわしやさばなどの魚類、大豆、チーズなどに多く含まれています。



レバー



ほうれん草



にんじん



トマト



ブロッコリー

チェック



抗酸化作用で美肌効果も。若々しいお肌をキープ!

強力な抗酸化作用で、シミやシワなど肌の老化を加速させる活性酸素のダメージから肌を守ります。

4月から
変わりました!
Renewal

ROSE HEART

お友達ご紹介 キャンペーン

大好評
開催中!

ご紹介キャンペーンの流れ



Step.1

あなたさまにローズハートを紹介されたご紹介者さま、またはローズハート事業部(通話料無料:0800-888-6280)までお申し出ください。



何度でもOK!たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

ここが新しくなりました!

お友達が商品を税抜き8,000円以上お買い物※されると…

Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!

一緒に
キレイに
なりましょう。



バラの香りのもっちり泡
ソープ

キレイと健康の輪が広がる



わたしも
お友達に
教えて
あげよう!

注目!

※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が化粧品セットまたは、同(ナノクリーム)をお買い物された場合、お友達にはシャイニーベースを、あなたさまにはソープを進呈いたします!



化粧品セットまたは同(ナノクリーム)
ご購入でシャイニーベース
プレゼント

プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。



お得なキャンペーンを活用して

お友達にローズハートを紹介しよう!



化粧品が30%オフ! 初夏のセールやシャインエイドプラスお試しキャンペーンを活用して、お友達にローズハートを紹介しましょう!

ただいまのキャンペーン

初夏のセールでお得にゲット!

(組み合わせの例)

クレンジング・ローション・ナノクリーム >> 13,090円(税込)

さらに!



税抜き 8,000円以上でソープをゲット!



ツバメの巣配合! リッチな気分に
シャインエイドプラス (3+1箱) >> 8,748円(税込)

3箱ご注文で、さらに【もう1箱】プレゼント!!

*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

さらに!

3箱おまとめ買いで代引き手数料無料

ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定
“お楽しみプレゼント”

ルイボスティー

5ティーバッグ
プレゼント

家族みんなで
オーガニックの
健康茶



有機農業認証協会
C-02122601

CERES認定茶葉使用



※画像はイメージです。

定期コースのご注文及びゆうちょ銀行払いをご利用の会員さまへ、お楽しみプレゼントとして「ルイボスティー<5ティーバッグ>」を進呈いたします! プレゼントは6月初旬に商品と一緒にお届けします。

