

「酸化」「炎症」「糖化」 老化の三大原因をストップ！！！！

老化の三大原因



酸化 (サビ)

身体に必要な酸素から活性酸素が発生。活性酸素は体内で殺菌作用等として働く一方で、過剰に発生すると体内の細胞を傷つけ（サビ）させてしまいます。活性酸素は細胞膜やDNA、ミトコンドリアなど、生体を維持する上で大切な部分に大きなダメージを与え、細胞を老化させます。

【活性酸素を発生させるもの】

紫外線、ストレス、激しい運動、排気ガスなどの科学物質（大気汚染）、タバコ、添加物など。

【抗酸化には】

色の濃い野菜、ビタミンA・C・E、オメガ3、水素など。

炎症

体内に入ってきた異物を除去する防御反応。また傷ついた細胞を治したりする時の反応。一時的なものであれば問題ないが、長期間繰り返したり、慢性化したりすると肌トラブルや老化へとつながります。

【炎症を引き起こすもの】

食生活や生活習慣やアレルギー、肥満など。

【抗炎症には】

オメガ3、抗酸化食品

糖化 (コゲ)

血液中の余分な糖分と、体内のタンパク質が結びついて変性、劣化して「AGE's（糖化最終生成物）」を作ります。AGE'sは分解されにくく、全身の老化を進行させます。

【糖化を進めるもの】

糖質の摂りすぎ。

高GI食品を多く摂ること。

【抗糖化には】

低GI食を意識する。食べる順番に気をつける。

酸化を抑えれば糖化・炎症も起こりにくい！

身体サビ度チェック！

- ☐ 食べ物の好き嫌いが激しく野菜はあまり食べない
- ☐ 果物をあまり食べない
- ☐ 朝食を抜くなど食事が不規則である
- ☐ 肉や魚はよく焼いた方が好きだ
- ☐ クタクタになるほど熱中しているスポーツがある
- ☐ 魚を食べる回数は週2回以下
- ☐ 日焼けすることが多い
- ☐ 排気ガスをよく吸う環境にある
- ☐ 寝不足が続いて身体がだるい
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ イライラしやすく気が短いほうだ
- ☐ 定期的に運動している



ホルモンバランスを整え、代謝アップ！

サポートスリム ボディバランス

- **プラセンタエキス末** 抗酸化、抗炎症、代謝コントロール、脂肪燃焼、ホルモンバランスの改善など。
- **コエンザイム Q10** 抗酸化（VC、VE、Q10をリサイクル）、インスリン感受性向上、重金属を排泄、ATP産生に関わる。
- **ピクノジェノール** 抗酸化、強力な抗炎症、抗糖化。
- **α-リポ酸** 体内で代謝を促進し、脂肪燃焼をサポートすることで痩せやすい体質へ。



(1日6粒)
180粒 7,560円(税込)