

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

7
2022



〈ハカセがお届けする腸情報局〉

肝臓疾患は口腔内細菌叢にも影響を受けている

この夏は体の「内側」からも対策しよう！

『日焼け』

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

ペンネーム ヒロコ 様 年齢 85 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

OM-X. 飲みはじめて3ヶ月ですが
もう、欠かせないと思っています。
サプリメントは、色々飲みました。
効いているのか、どうかも解らず、何となく
飲み続けました。OM-Xは、今迄の
サプリメントとは違ひ、朝の目覚めも良く、
1日疲れしらず、快適に過ごせ感謝
です。

下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (OM-X オールエクス)
●ご愛用歴はどのくらいですか？ (年 3 ヶ月)

お客様の お声紹介

スタッフ
免田より



毎日の暮らしの中で「お体の調子の変化」にお気づきいただき、嬉しく思います。これからもぜひ『OM-X』をご継続ください！

掲載させていただいた方には、
素敵なプレゼントを
お届けいたします。



スタッフ
泥谷より



りさ子さんをきっかけにご愛用いただき感謝申し上げます♪お味も気に入っていただき嬉しいです♪これからもアクティブな毎日をお過ごしください！

ペンネーム スズコナ 様 年齢 56 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。

りさ子さんのファンで 2年前から飲み始めました。
以前は、他社の酵素サプリを長年飲んで
いざとなれば、製造工程が明確なので、飲ぶという
気持ちが良いです。
味も好むので、夜更にサプリの物を朝アロ
コールに入れ、毎日愛飲しています。
お肌で、毎日仕事に出かけている、心
持ちも明るく寝る前にも1袋飲む事になりました。

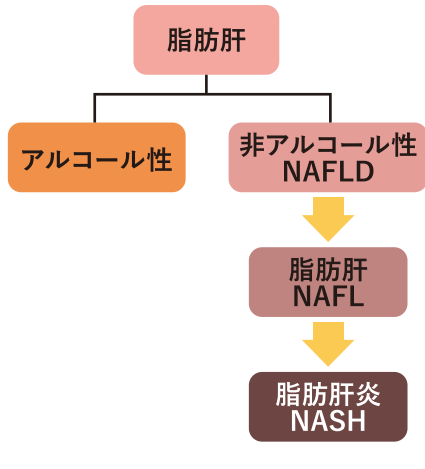
下記アンケートにご協力ください

●ご愛用の商品は何ですか？ (大平酵素3年産物 25g x36包)
●ご愛用歴はどのくらいですか？ (2 年 0 ヶ月)

同梱されているハガキにて、ご感想をお寄せください。社員一同お待ちしております！

企画・編集・デザイン/オーエム・エクス社員一同

株式会社オーエム・エクス 〒700-0952 岡山県岡山市北区平田388-1 TEL:0120-17-2385 FAX:086-805-6285 <https://www.om-x.co.jp>



アルコール摂取量が少なくても
脂肪肝、肝炎に
なることがあります。

腸内環境にも原因が!

リーキーガットによって
腸が傷つくと、悪玉菌の
毒素が血流を介して肝
臓に悪影響を及ぼすこ
とが分かっています。



肝臓疾患は 口腔内細菌叢にも 影響を受けている

アルコールを摂取しない
人も肝臓障害のリスクが

非アルコール性脂肪性肝疾
患(NAFLD)は、単純な脂肪
肝(NAF)から、脂肪肝炎
(NASH)、肝硬変と次第に進
行する疾患であり、将来的には
肝細胞がんの主要な原因にな
ると予想されています。私たち
が暮らす日本でもNAFLD
患者数は2000万人と見積
もられており、その中でも1
2割がNASHへ進展するた
め、対策と予防は重要な課題で
す。同様に、世界でも患者数は
増加の一途を辿っています。

NAASHの最初の要因は、過
食、肥満、運動不足などのカロ
リー余剰状態であることは明



株式会社オーエム・エックス
代表取締役社長
高畑宗明 博士(農学)

肝臓に疾患を与える要因として、
有名な因子がアルコールです。

一方、アルコールを摂取しない人の脂肪肝、
非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)が
世界的に増加しています。

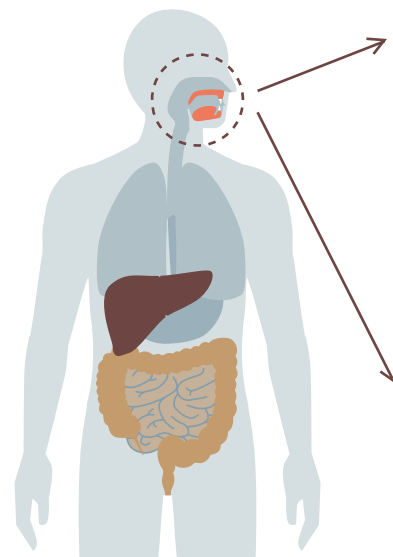
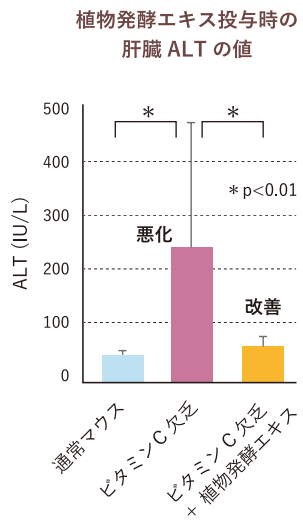
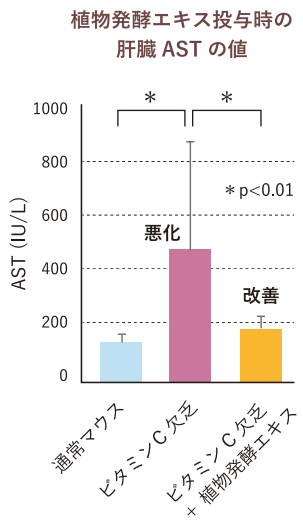
著書
「腸内酵素力」で、ボケもがんも寄りつかない
(講談社+α新書)
自分史上最高の腸になる! 腸で酵素をつくる習慣
(朝日新聞出版社)
論文発表 13報(2022. 4月現在) 学会発表多数

らかですが、なぜ慢性炎症が肝
臓に引き起こされるかについ
て、近年その原因が腸内細菌叢
の異常にあることが発見され
てきました。さらに、リーキー
ガット症候群にも注目が集
まっています。リーキーガット
症候群とは、食事、環境、薬剤、
有害菌の増加などの因子に
よって腸の細胞が破壊される
ことで、腸管透過性が亢進した
状態を指します。この腸管透過
性の亢進によって、悪玉菌由来
の腸内毒素が血流を介して肝
臓に悪影響を及ぼすことが指
摘されています。

肝臓と離れた口腔内の
環境も関連性がある

さらに、近年の研究によって

植物発酵エキスは抗酸化作用を発揮し、肝機能の状態悪化を改善することが示されました。



NASH患者では口腔内細菌が腸内で増加

リーキーガットによって腸が傷つくと、悪玉菌の毒素が血流を介して肝臓に悪影響を及ぼすことが分かっています。



歯周病菌が腸管バリア機能を低下させる

歯周病の原因菌であるジンジバリス菌が、腸管バリア機能を低下させ、毒素を介して肝臓機能に悪影響を与えます。

口腔内細菌がNASH患者の腸内で増加していることが明らかにされています。台湾の研究によると、健康者、NAFL患者、NASH患者の糞便腸内細菌叢をそれぞれ解析し、NASH患者ではビフィズス菌や短鎖脂肪酸産生に関わる善玉の発酵菌が減少し、口腔内のクレブシエラ菌などが増加していることを示しています。

また、他の研究では、クレブシエラ菌の一部にはエタノールを多量に作る菌が存在している、NAFLD患者でその検出率が高く、エタノール高産生菌をマウスに移植すると、マウスに脂肪肝が誘導されることもわかっていきます。このエタノール高産生菌がエタノール

を産生するためには、エサとしてグルコース(ぶどう糖)が必要ですので、食事からのグルコースや炭水化物の過剰な摂取がNAFLDのリスク因子になりうると考えられます。

また、歯周病の原因菌であるジンジバリス菌が、腸内細菌代謝物を変化させると共に腸管のバリア機能を低下させ、内毒素血症を誘発することで肝臓の機能に悪影響を与えることも明らかにされています。

このように、肝臓の疾患と言えども誘発リスクは肥満や2型糖尿病、メタボリックシンドローム、さらには歯周病に至るまで様々な要因が絡み合っていることがわかります。

植物発酵エキスによる肝臓の保護・治療作用

これまでの私たちの研究で、植物発酵エキスは肝臓の代謝酵素を調節し、疲労モデルマウスにおいては血中および肝臓中の中性脂肪の濃度を有意に減少させることを報告しています。

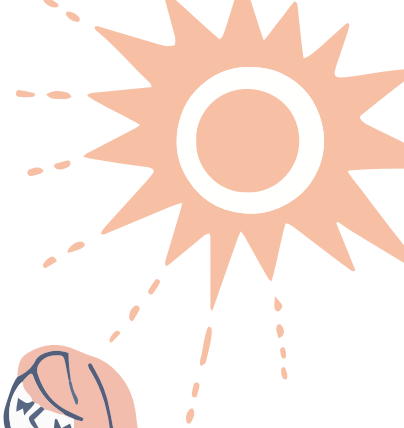
また肝臓機能の低下と深く関係している尿素回路においても、植物発酵エキスは毒性のあるアンモニア処理に関わる遺伝子を調整することで、疲労を軽減させることを明らかにしています。

最新の研究では、肝臓の抗酸化作用に不可欠なビタミンC

を体内で作ることのできないマウスを用い、植物発酵エキスの効果を検証しています。植物発酵エキスによって肝臓の抗酸化能が改善し、肝機能の悪化を示すトランスアミナーゼ(AST, ALT)値が有意に改善しました。

このように、細胞および動物実験ではありますが、植物発酵エキスは肝臓保護作用、さらには治療作用を持つことが示されています。

腸内環境の改善は肝臓を始め全身の健康維持管理に欠かせません。ぜひ日々の生活に発酵食品や植物発酵エキスを取り入れて、健康的な肝臓を目指していきましょう。



この夏は体の
「内側」からも対策しよう！

日焼け



通勤や毎日の家事でも
気付かないうちに
紫外線を浴びています。
日焼けは乾燥やシミ、
しわの原因となり、
お肌の老化を早めます。
しっかりと日焼け対策をして、
健やかなお肌を保ちましょう。

7〜8月は
紫外線が特に増える時期

梅雨も明けて、太陽がまぶしい季節になりました。外出が増える一方、気になってくるのは日焼けではないでしょうか。
日焼けとは、太陽光の中の紫外線によって、肌が赤く炎症を起こしたり、メラニン色素が肌表面に沈着したりすることを指します。紫外線は春ごろから急激に増え、7〜8月にピークを迎えます。

外出時はもちろん
日常生活でも紫外線対策

1日の中でも、10〜13時が最も紫外線が強い時間帯になるので、外出時には特に注意が必

要です。また、室内の窓の近くや、洗濯物を干す短時間、曇りの日なども、紫外線の影響を受けてしまいます。毎日積み重なっていくことなので、こまめに紫外線対策をするようにしましょう。紫外線は1年を通して私たちに降り注いでいるので、夏が終わった後も気を付けていくことが大切です。

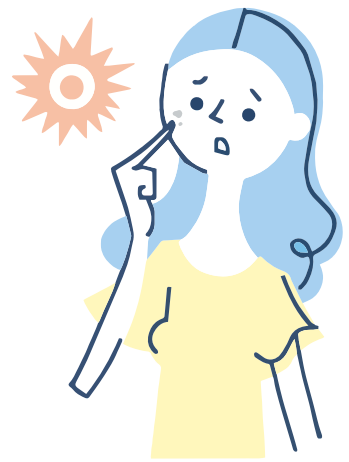
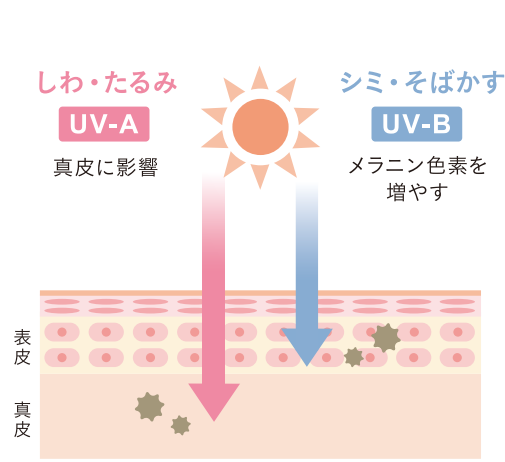
日焼けをすると肌が黒くなりますが、これはメラニン色素を多く作り、紫外線から肌を守ろうとするためです。メラニン色素の量が少ないほど色白肌になります。紫外線に対しても弱い肌になります。
また、同じ紫外線を浴びても、肌質によって「すぐに赤くなる」、「赤くなって黒くなる」、

「赤くならず黒くなる」など、日焼けの肌への影響には個人差があります。

外側からの紫外線対策

紫外線には、紫外線A波(UV-A)とB波(UV-B)の2種類があります。UV-Aは肌の奥にまで侵入し、肌のハリや弾力を失わせて光老化を引き起こし、しわやたるみなどの原因となります。UV-Bは、肌の炎症や色素沈着を引き起こし、シミやそばかすの原因となります。

日焼け止めには、【SPF】と【PA】の表記があります。SPFは、UV-Bを防ぐ効果を表しており、数字が大きいほど



体の中からの日焼け対策におすすめの栄養素

ビタミンC

赤ピーマン、ブロッコリー、モロヘイヤ、キウイ、イチゴなどに多く含まれる

ビタミンE

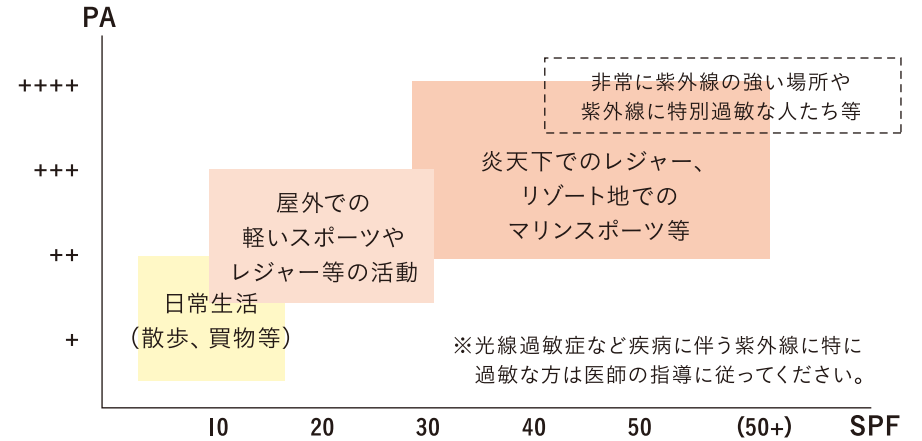
うなぎ、イワシ、いくら、卵、カボチャ、赤ピーマン、アボカドなどに多く含まれる

リコピン

トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツなどに多く含まれる



生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



日本化粧品工業連合会 編「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」より

効果が高く、最大50+と表示されます。SPFが高いほど、肌が赤く炎症を起こすのを防ぐ効果が高いといえます。

PAはUVAを防ぐ効果を表し、+が多いほど肌老化の防止効果が高くなります。PAは現在4段階に区別されています。

上の表を参考に、生活シーンに合わせて日焼け止めを選ぶみてはいかがでしょうか。

日焼け止めの表示をチェック!



食事でも内側からも紫外線対策を

食事は、肌の生まれ変わりにとても深くかかわっています。日焼け対策におすすめの栄養素をご紹介します。

● ビタミンC

ビタミンCは、メラニン色素の生成と色素沈着を抑え、肌のハリのもととなるコラーゲンの生成を助ける働きをします。

紫外線による肌へのダメージを防ぐためだけでなく、日焼け後のアフターケアにも、とても重要なビタミンです。

ビタミンCが多く含まれている食品は、赤ピーマン、ブロッコリー、モロヘイヤ、キウイ、イチゴなどです。

● ビタミンE

ビタミンEは、「若返りのビタミン」とも呼ばれている、抗酸化作用の強い栄養素です。

血行を良くして新陳代謝を促すことで、シミやそばかすをできにくくし、肌の老化の大きな原因である活性酸素の発生を防ぎ、酸化から守ってくれます。また、ビタミンCと一緒に摂ることさらに効果が高まります。

ビタミンEは脂溶性なので、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。多く含んでいる食品は、うなぎ、イワシ、いくら、卵、カボチャ、赤ピーマン、アボカドなどです。

● リコピン

リコピンは、トマトやスイカ

に多く含まれている赤色の色素成分で、シミやそばかすなどの色素沈着の原因となる、メラニン色素の生成を抑える効果があります。さらに、強力な抗酸化作用を持ち、ビタミンEの約100倍の抗酸化力ともいわれています。

ビタミンEと一緒に摂ることとでその効果が高まることもわかっていて、美白効果及びリコピンの吸収性の向上が期待できます。多く含んでいる食品は、トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツなどです。

暑い季節は食欲が減退しがちですが、栄養をしっかりと補給して、体の内側からも日焼け対策をしていきましょう。

よくあるコラーゲンのお悩みも『OM-X+Collagen』なら解決!

☹️「特有のにおいや味が気になる…」

甘酸っぱくておいしい!

ブルーベリー果汁が入り、甘酸っぱくてさわやかな味に仕上げました。コラーゲンの濃厚さがさらにジューシーさを後押しし、コラーゲン特有のクセは気になりません。



☹️「ビンだと重いし捨てるのに困る…」

容器がリサイクル可能!

ポーチにも入る小さいプラスチック容器にすることで、持ち運びも便利になりました。容器はリサイクル可能な材質ですので、環境対策としてもご安心いただけます。



※地方自治体で分別方法が様々ですのでご注意ください。



コラーゲン
OM-X+Collagen

20mL×10本

フィッシュコラーゲンドリンク

単品価格10本 4,750円(税込)

定期価格10本 4,275円(税込)

【原材料】コラーゲンペプチド(国内製造)、ブルーベリー果汁、コラーゲンペプチド(コラーゲントリペプチド含有)、生ローヤルゼリー、植物発酵エキス、フィッシュエラスチン、コエンザイムQ10、こんにゃく芋粉抽出物(セラミド含有) / クエン酸、ビタミンC、着色料(カラメル)、香料、甘味料(スクラロース)、ヒアルロン酸、乳化剤、香料(一部にゼラチン、大豆を含む)



濃厚な低分子コラーゲン
7,750mgを20mLに凝縮!

コラーゲン
『OM-X+Collagen』



濃度が非常に高いフィッシュコラーゲンを採用

『OM-X+Collagen』は、1mLあたりの濃度が非常に高いフィッシュコラーゲンを採用しました。さらに、低分子化された「コラーゲントリペプチド」を配合しているため、効率良くコラーゲンが体内に吸収されます。

コラーゲンを強力サポート!6種類の美容成分をプラス

コラーゲン合成に欠かせないビタミンC、美しさを支えるエラスチンなど6種類の美容成分を配合。さらにOM-Xエキスが内側の美容をサポートします。



ご注文やお問い合わせは、お電話もしくは弊社ホームページをご利用ください。

お電話 **0120-17-2385**

〈受付時間〉月～金曜日 10:00～17:00(土日・祝日 休み)
※年末年始・夏季休業を除く ※携帯電話からもご利用いただけます

インターネット

[https://www.om-x.co.jp/
web/colgr](https://www.om-x.co.jp/web/colgr)

