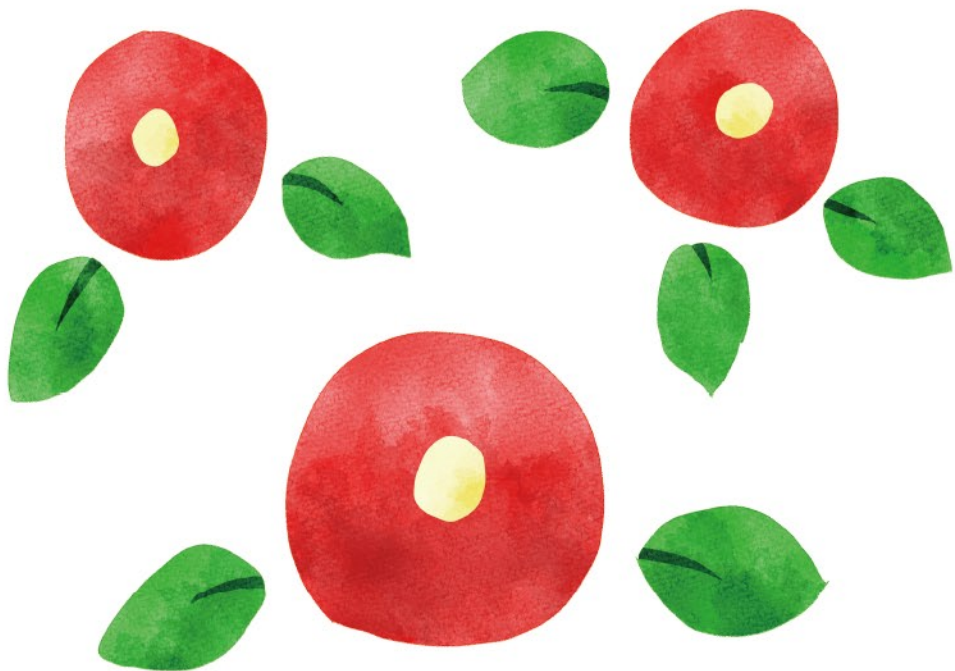


いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

1
2023

謹賀新年



〈ハカセがお届けする腸情報局〉

女性は腸が乱れやすい!?
女性ホルモンと腸の関係性

毎年繰り返す冬の悩みとおさらばしたい!

『冷え』

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

ペンネーム ひまわり 様 年齢 50 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。

日々の疲れをとりながらも楽しんで、
と思い、色んなサプリメントを調べて
OM-Xに辿り着き、今、利用して
4月を過ごしています。
いつか朝の目覚めが楽になった
と感じています。
毎生年々に体調管理していきたいです。

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? ●ご愛用歴はどのくらいですか?
(オ-ム・エックス) (0年4ヶ月)

ペンネーム フローラル 様 年齢 52 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。

飲み始めて、3ヶ月くらいと思いますが、
少し体調が良くなりました。
と感じております。お通じも毎日
あるようになりました。
毎日の始まりが穏やかだったの
ですが、OM-Xのおかげで、朝
から元気に活動できるようになりました。
ありがとうございます。

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? ●ご愛用歴はどのくらいですか?
(OM-X) (年3ヶ月)

お客様の
お声紹介

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
服鳥より



ひまわり様と同じように、多く
のお客様から朝の目覚めが
スッキリするという体感のお声
を頂いています。素敵なお感想
ありがとうございました。

スタッフ
免田より



OM-Xがフローラル様の毎朝の
支えになっているとのこと大変
光栄です。引き続き体調管理に
お気をつけ頂き、OM-Xをご愛
用ください!

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!



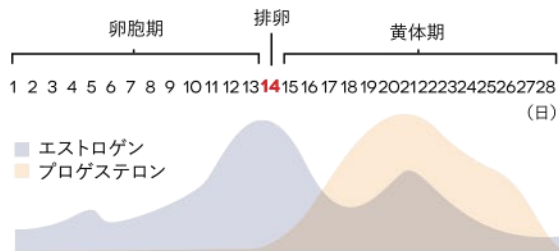
「健康情報誌うらら」をWebでも
ご覧いただけるようになりました!

<https://www.om-x.co.jp/web/bnu>

企画・編集・デザイン/
オ-ム・エックス社員一同
株式会社オ-ム・エックス
〒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>



女性ホルモン周期と腸内環境



生理から排卵までの期間を「卵胞期」といい、排卵から次の生理までの期間を「黄体期」といいます。卵胞期にはエストロゲン分泌が盛んになり、黄体期はプロゲステロン量が増加します。

エストロゲン量多い



- ・腸の運動性が高まり、便秘になりにくい
- ・セロトニン合成が増加して精神が安定する
- ・体調が乱れにくい

プロゲステロン量多い



- ・腸からの水分吸収量が多く便秘になりやすい
- ・セロトニン機能が弱まり精神的に不安定になりやすい
- ・体調が乱れやすい

女性ホルモンには「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」の2種があり、月経周期や妊娠、更年期前後、ホルモン治療などにおいて大きく変化することが知られています。

普段生活をしている中で、なんとなく「男性はお腹が弱くて下痢になりやすい」や「女性は便秘が多い」といった話を聞く機会もあるのではないのでしょうか。実はそれらは性別、つまり性ホルモンと深い関わりがあります。特に女性の場合、女性ホルモンの状態が腸に大きな影響を与えています。

女性ホルモンは腸の活動にも深い関わりがあります

つまり、プロゲステロン量が増加すると大腸からの水分吸収が盛んになり、便中の水分が少

実はエストロゲンは腸や内臓の運動性に影響を与えています。エストロゲンが多く分泌されている時期は腸の動きが活発になります。一方、プロゲステロンは腸の動きを抑制し、体内の水分を保持したり食欲を増進させたりする働きがあります。

この2つのホルモン量は、一定の周期でそれぞれの分泌量のバランスを変えながら、女性の体や精神面に作用しています。生理から排卵まではエストロゲンが優勢になり、排卵から次の生理まではプロゲステロンが優勢になります。



ハカセがお届けする 腸情報局

女性は腸が乱れやすい!? 女性ホルモンと腸の関係性

40代や50代になり、体の変化や不調に悩む方も多いのではないのでしょうか。

今回は女性ホルモンと腸の状態に着目して特有の悩みについてご説明します。



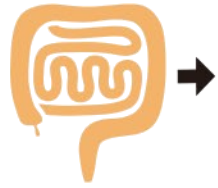
株式会社オーエム・エックス
代表取締役社長
高畑宗明 博士(農学)

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 14報(2022.9月現在) 学会発表多数

参考文献:
Nat Commun 5, doi:10.1038/ncomms5500(2014) 日大医誌 72, 150-153 (2013)
Immunity 39, 400-412 (2013)



女性に見られる腸内細菌の特徴



- ・自己免疫疾患マウスの腸内細菌は性差がある
- ・体内時計の影響を受けて、1日のうちで変化しやすい
- ・妊娠出産期に大きく腸内細菌のバランスが変化する

最近、様々な学術誌で腸内細菌の性差が研究されています。男性は1日のうちで腸内細菌の変動は少ないですが、女性は変化が大きく、いつ食事を摂るかにも影響を受けます。また、妊娠出産も腸の状態を変化させます。

過敏性腸症候群(IBS)の女性での特徴

症 状：便秘型になりやすい

男女比：日本では1：2で女性が多い
外国も合わせると1：4ともいわれる

特 徴

- ・患者の40%が月経周期の乱れに原因
- ・10代後半から40代半ばに発症
- ・繊維性筋痛、偏頭痛、慢性骨盤痛、慢性疲労症候群などを併発しやすい



各種自己免疫疾患の男女比

自己免疫疾患	男女比
全身性エリテマトーデス	1：9
関節リウマチ	1：2
全身性硬化症	1：8
多発筋炎・皮膚筋炎	1：2
シェーグレン症候群	1：13.7
原発性胆汁性肝硬変	1：9
パセドウ病	1：4
橋本病	1：20

なくなりやすい。また食事摂取量の増加も加わって便秘がちになってしまいます。妊娠中もプロゲステロン量が増加しますので、便秘がちになったり食欲が増加したりします。

セロトニン分泌やIBSも女性ホルモン次第

女性ホルモンは脳や自律神経に働きかけるため、精神面にも影響を与えます。エストロゲンが増加すると幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンの働きが正常化し、気持ちが安定し体調が良くなります。逆にエストロゲンが減少してプロゲステロンが増加すると、セロトニンの機能が弱まり、気持ちが不安定になりやすく体の調子も乱れがちに

なります。

みなさんは過敏性腸症候群(IBS)という言葉をご存知でしょうか？主にストレスが原因となり、お腹の痛みや不快感、便通障害を伴う症状が続く病気のことです。IBSは一般的に男性が罹りやすい、つまり下痢になりやすい病気というイメージがあります。しかし、日本では女性が男性の2倍以上も患者数が多く、外国も合わせるとその重症度は女性が男性の4倍以上ともいわれています。実は男性には下痢型IBSが多いのですが、女性はストレスで便秘型IBSになることが多いのです。

わっているのが腸内細菌です。腸内細菌は人の免疫システムにとっても大きな役割を担っています。この腸内細菌の状態も、女性ホルモンの影響を強く受けることで男女間で異なっていることが分かっています。アメリカでは自己免疫疾患に罹患している患者は850万人で、その80%が女性であると報告されています。日本でも女性の比率は男性の2〜10倍高く、女性ホルモンと腸内細菌、免疫との関係性が着目されています。

腸内細菌の性差も、自己免疫疾患に深く関わっています。私たちの腸の健康と深く関

なぜ女性に自己免疫疾患が多いのか、その明確な理由は未だ分かっていません。しかし女性は腸の状態が乱れやすいため、普段から一層の腸内環境ケアが大切です。

毎年繰り返す冬の悩みとおさらばしたい!

冷え

「温かい部屋にいても手足の冷えが辛い」

「なかなか寝付けない…」と悩んでいませんか?

体を温める習慣を取り入れて、内側から温めましょう!

冷えの原因

私たちの体は、気温が下がると体温を保つために皮膚表面の血管を縮めて、体内の熱を外に逃がさないようにします。その末端である手足の先には、普通の血管よりも細い毛細血管が多く走っていて、血管の収縮によって血流が滞りやすいため、冷えを感じます。

毛細血管は全身の血管の99%を占めているため、冷えをそのままにしておく、全身の血行が悪くなります。それによって内臓が冷えると、消化吸収不良、便秘や低体温など、様々な不調の原因になります。また、体温が1℃下がると免疫力が30%以上低下するともいわれているので、冷え対策は冬の健康維持のためにもとても重要なのです。

冷え対策

1. 体を温めよう!

特に大きな血管が通っているお腹と腰、首・手首・足首を冷やさないようにしましょう。それには毎日お湯に浸かって、ゆったりとリラックスすることが大切です。入浴剤を使うと血行改善や保温効果が期待できます。入浴後にストレッチやマッサージをすると、さらに末端までの血行が良くなります。

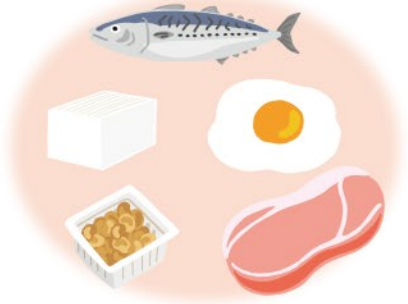
また、冬は筋肉が冷えて固まりやすくなるので、体を動かして熱を作ることが大切です。寒い冬には、朝のラジオ体操がおすすめです。体温の一番低い朝に筋肉を動かし、体温を上げることで、体の中から温かさを感じられます。

～ 冷え対策入浴 MEMO ～

- ぬるめのお湯 (38~40℃)
- 15分~30分程度 肩までゆっくり浸かる
- 特に冷えが気になる日は入浴剤を



タンパク質が豊富なもの



薬味



根菜類



体を温める
おすすめの食材

運動によって毛細血管の血行が良くなると、それが刺激になって新しい毛細血管が作られて、さらに末端まで血液が行き渡りやすくなるので、日常的に体（筋肉）を動かすことを意識しましょう。

2. 温かい朝食で腸を温めよう！

腸は最大の免疫器官であり、全身の免疫細胞の約7割が存在しているといわれているため、腸が冷えると免疫が下がり、様々な不調に繋がります。食事をすると消化器官が活発になり、熱が発生します。これを「食事誘発性熱産生」といい、この熱は保温効果が高いので、冷え対策にとっても役立ちます。特にタンパク

体を温めるほかほか食材 エノキタケ



キノコに含まれている多糖類のキノコキトサンは、血液をサラサラにして冷えを改善することが分かっています。キノコの中でも特にエノキタケには、キノコキトサンが豊富に含まれています。キノコの健康効果は、1日100〜150g摂ることで期待できるため、小さいパック1つ分（約100g）を目安に食べるようにしましょう。

保存方法

キノコは傷みやすいので、すぐに食べない場合は食べやすい大きさに切って冷凍保存しましょう。冷凍することで細胞

質摂取での熱産生が高くなります。

朝は体温が最も低いので、しっかり朝食をとって腸を温めましょう。おすすめは、具だくさんのスープです。

食材は、根菜類（大根・ニンジン・ゴボウ・サツマイモ）、薬味（シヨウガ・ニンニク・ネギ）、タンパク質が豊富な食材（豆腐・大豆製品・卵・肉・魚）がおすすめです。食物繊維を多く摂ると腸が活発に動いて温かさが持続するので、タンパク質だけでなく野菜もたっぷり入れて薬味も足しましょう。

朝食以外でも、冷たいものを控えてタンパク質をしっかり摂れる食事を心がけましょう。

壁が壊れてうま味や栄養素などの成分が料理中に染み出しやすくなるので、より美味しく食べられます。

体と腸を温めることは、冬の健康維持に繋がります。冷えに悩まずに冬を元気に乗り切りましょう！

冷えに負けない！



馬油を支える植物のチカラと特徴



乳酸菌植物発酵エキス

ハーブ、果物、海藻類を乳酸菌で発酵させた植物発酵エキス。乳酸菌が発酵中に生産するアミノ酸、ビタミン、ミネラル、有機酸類を含んでいます。



ビワ葉エキス

ビワの葉から抽出したエキスです。活性酸素除去作用や、リパーゼ阻害作用があり、成分としてはサポニンやタンニンを含んでいます。



アロエ葉エキス

アロエの葉の液汁から抽出したエキスです。保湿作用があり、成分としてはアミノ酸や糖類を含んでいます。



モモ葉エキス

モモの葉から抽出したエキスです。活性酸素除去作用があり、成分としてはタンニンなどを含んでいます。



- 肌荒れを防ぎ、肌にうるおいを与えます。
- 肌をすこやかに保ちます。
- 乾燥によるくすみを防ぎます。
- 肌を保護し、乾燥を防ぎます。

馬子六 (まごろく) 内容量 43g

通常価格 **3,850円(税込)**

本品は、粘度安定剤を使用しておりません。夏季・冬季など温度により固形状・クリーム状・液状になる場合がありますが、品質に変わりありません。開封時に液状の油脂が先に出る場合がございますのでご注意ください。

化粧用油組成(馬子六 43g):馬油、(乳酸桿菌/ストレプトコッカスサーモフィルス)/(トウミツ/コメヌカ)/(ユズ/イチジク/クコ/ヤマモモ/ブルー/ラビットアイブルーベリー/ハイブッシュブルーベリー)果実/(ヨモギ/ビワ/ラベンダー/メリッサ/カブ)葉/(メリッサ/ラベンダー/カブ)茎/ヒメマツタケ/シイタケ/マイタケ/ヒジキ/マコンブ/ワカメ)発酵液、オクチルドデカノール、グリチルレチン酸ステアリル、アロエベラ葉エキス、ビワ葉エキス、モモ葉エキス、スクワラン、水、BG

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  1120-17-2385

インターネット

〈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になれます

<https://www.om-x.co.jp/web/list/magoroku/>



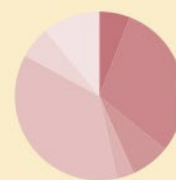
肌にすっとしみ込む
良質な馬油クリーム

馬子六 (まごろく)

馬油の
脂肪酸組成比



人間の肌の
脂肪酸組成比



馬油は動物性の油脂ですが、不思議なことに植物から得られるタイプの脂肪酸が豊富に含まれ、人間の肌の脂肪酸組成に最も近いという特徴があります。そのため、肌への浸透性に優れ、サラツとなじむことで肌にすっと浸透するのです。

私たちが肌の細胞は、脂肪酸と呼ばれる油(油脂)でできています。そのため、適切な脂肪酸を補っていないければ、肌はカサカサになり、みずみずしさを失ってしまいます。

馬油のルーツは中国騎馬民族の時代に遡り、古くから伝統的に使用されてきました。

古来より伝わる馬油の力

『馬子六』ご使用者様の声

洗い物で手荒れをしたり、冬場に乾燥することが多いのですが、それを防止するために愛用しています。馬子六は塗った後にピリピリすることもなく、安心して毎日使用することができます。(20代 女性)

