

4 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

サプリメントの効果

春がやってきました！今年は昨年より桜の開花が遅いようですが、入学や就職の時期に満開の桜が見られると喜びもひとしおですね。温かくなると外に出てみようという気持ちにさせてくれます。これからの季節は散歩やウォーキングに最適です。寒くてカチカチになっていた体を運動や体操でゆっくりとほぐしていきましょう。しかし、いざ体を動かそうとしたときに『痛み』があるとせっかくの気持ちも沈んでしまいます。日頃から痛みのないからだづくりをこころがけましょう。



サプリメントとは…

日本では食品として扱われ、普段の食生活だけでは補えない栄養分を積極的に摂取するための栄養補助食品です。以前は病気のときの栄養補給が主でしたが、現在ではより健康な生活を送るための食品として利用されるようになり、国民の7割以上がなんらかのサプリメントを愛用しているといわれています。

サプリメントはカプセルや錠剤のため、調理する手間もかからず簡単に特定の栄養分を摂取できるという利点がありますが、あくまでも食品ですので、薬のような効果を期待することは出来ません。そのため痛みにも効くというものではないと考えた方がいいでしょう。しかし、予防・健康維持目的のためでしたら十分な効果が期待できます。

* 注意点 *

用法・容量はしっかり守り、一度の大量摂取はやめましょう。

薬を飲んでいる方は飲み合わせの悪いサプリメントもありますので注意してください。またアレルギーがある方もサプリメントの服用はすべて自己責任ですので注意が必要です。心配の方は事前に医師に相談してください。

お薦めサプリ！ 変形性膝関節症の方にお薦め！ 『グルヒアDr.』

変形性膝関節症とは、加齢などで関節部の骨を覆っている軟骨がすり減ることで膝に炎症が起きたり関節が変形して痛みを生じる病気です。若い頃は軟骨の合成も盛んに行われますが年齢と共に低下してきます。

グルヒアDr. は、傷んだ軟骨をこれ以上悪化させないために考え出された栄養補助食品です。



< 主な成分 >

ヒアルロン酸：関節軟骨を構成するプロテオグリカンの主成分で、非常に保水力が高く、関節軟骨の摩擦を防ぎ潤滑油の働きをする滑液の中に多く存在しています。体内でも合成されますが、加齢とともに合成量が減少してしまいます。(20歳時のヒアルロン酸量を100%とすると、60歳では25%にまで減少するといわれています)

グルコサミン：プロテオグリカンの主な成分であるヒアルロン酸、コンドロイチン硫酸の原料です。グルコサミンを補給することで関節軟骨の再生を促進させます。また、炎症を抑えることで、痛みを緩和する働きがあることも確認されています。通常エビやカニなどの甲殻類に含まれるキチン質から作られますが、グルヒアDr. のグルコサミンはトウモロコシ由来の糖をもとに微生物の力を利用して発酵生産されたキチン質から作られた植物性のグルコサミンです。アレルギーを持っている方でも安心して服用できます。

コンドロイチン硫酸：プロテオグリカンの主成分です。また軟骨へ栄養素を運搬する働きも担っています。ヨーロッパでは変形性膝関節症の治療薬としても利用されています。

栄養成分及びその含有量

内容成分及びその配合量6粒(2.01g)当り		栄養成分及びその含有量6粒(2.01g)当り			
グルコサミン	1200mg	エネルギー	8kcal	リン	0.1mg
サメ軟骨抽出物 (うちコンドロイチン硫酸)	210mg (84mg)	たんぱく質	0.53g	ビタミンE <small>(α・β)</small>	14mg
ヒアルロン酸	30mg	脂質	0.06g	ビタミンB1	1.1mg
MSM <small>(メチルスルフォニルメタン)</small>	120mg	炭水化物	1.33g	ビタミンB6	1.0mg
キャッツクローエキス	60mg	ナトリウム	7mg	葉酸	156μg
		カリウム	1.4mg	ビタミンB12	2μg

初回のみ半額にてご提供いたします！！
こちらのニュース紙をお持ち下さい(4/30まで)
※江ノ島整形外科もしくは湘南ライフ内科クリニックで
のご購入のみとさせていただきます