



中国漢方通信



妙泉堂薬局

過剰なリノール酸が現代アレルギーを招く!?

「植物油・肉の脂」と「魚油」の脂肪酸のバランスが大切。

リノール酸もα-リノレン酸も生体内で他の脂肪酸から合成されない必須脂肪酸。

- リノール酸などの
n-6系脂肪酸は・・・
- * 体内で細胞膜を作る材料となる
 - * 身体の働きを調節するホルモン様物質を生成
- リノール酸から合成されるアラキドン酸の代謝物は・・・
- * 免疫の調節をしているが、増えすぎることによって、アレルギー症状が現れる

それを抑えてくれるのがn-3系脂肪酸であるDHAやEPA。
n-6系とn-3系脂肪酸のバランスが適切である事が大切!!

食生活の欧米化によって肉や食用油由来のリノール酸などの摂取量が増え、魚介類から摂取されるDHA、EPAなどの摂取量を大きく上回った事により、バランスが崩れ、欧米型的生活習慣病が増えたり、アレルギーに過敏な人が増えたりしているのが現状です。

健康食品「シーアルパ30」で、魚由来のEPA・DHAを補給しましょう。



どれだけ食べるとシーアルパ30と同じかな？



まぐろ 44切れ=11人前
 (1人前:4切れ(12g))
 EPA・DHA量 69.2mg/1人前
 DHA:56.4mg、EPA:12.8mg

1日6粒のEPA・DHA換算量



かつをたたき 46切れ=11.5人前
 (1人前:4切れ(15g))
 EPA・DHA量 67.6mg/1人前
 DHA:53.1mg、EPA:14.5mg



あじのたたき 約1.5人前
 (1人前:80g)
 EPA・DHA量 539mg/1人前
 DHA:355mg、EPA:184mg



シーアルパ30
 EPA・DHA量780mg/6粒
 (EPA 535mg・DHA 245mg)
 180錠 (1ヶ月分)
 5,670円 (税込)



うるめいわし 約2.5匹分
 (1匹:80g)
 EPA・DHA量 314mg/1匹
 DHA:219mg、EPA:95mg

お肌に合った 日焼け止め 選んでますか？

日焼け止めの前に水分補給！
お肌が生き返る水 ジネンミスト

乾燥したお肌はサンケアの大敵
 お肌が潤えば、日焼け止めの
 防止効果を上げます。

日焼け止めの前に、お肌に潤いを！
 メイクの上からの 水分補給にも最適!!



500ml
 5,250円 (税込)

手軽に使うなら
ローションタイプ
プロテクトS



SPF10 PA+
 120ml
 2,940円 (税込)

絶対焼かない人のために
紫外線からしっかりと守る乳液タイプ
ハイエスミルキールーセント



SPF40 PA++
 40g 3,150円 (税込)

肌に優しくてもしっかり防ぐ
しっとりした感触のクリームタイプ
ノンSクリーム



肌の弱い方や子どもさんにも
 安心して使えます。

SPF13 PA++
 45g 2,100円 (税込)