

今年紹介した情報

1月 … 『学習とコレステロール』

女性ホルモン（コレステロールを原料として生産される）は神経細胞の新生に必要。
新生した細胞は学習し続けなければ数週間で死滅する。
脳が健全にスムーズに働くためには学習とコレステロールが必要。

2月 … 『セレン』

グルタチオン・ペルオキシターゼは活性酸素の一つ過酸化水素を無害な水に変え
過酸化脂質（脂質が酸化したもの）を分解するが活性にはセレンが必要。

3月 … 『再びコレステロール』

血中コレステロールの増加は精神的・肉体的ストレスに対する身体の自然な反応。
コレステロールは肝臓・皮膚で一日約2,000mg作られて、
生体膜・副腎皮質ホルモン・性ホルモン・ビタミンDの材料として使われる。

4月 … 『三度コレステロール』

人によって遺伝的（個人差があるということ）にLDL（一般に悪玉コレステロール）が
細胞中に入りにくい場合がある場合血液中のLDLコレステロール値は高くなる。
脳梗塞の発症は、総コレステロール値が250位で一番低くなる。

5月 … 『四度コレステロール』

コレステロールそのものではなく酸化されたコレステロールが血管壁に障害を起こす。
LDLは長時間体内を回るため酸化されやすい。

6月 … 『酸化的ストレスとホモシステイン』

動脈硬化の危険因子としてホモシステインが注目されている。
ホモシステインは血管壁を傷害・プラーク（動脈硬化の基）の形成促進・痴呆の要因。
ホモシステインを無害化する酵素にはビタミンB6、ビタミンB12が必要。

7月 … 『個体差＝体質＝遺伝子差』

遺伝的な体質はみんな同じわけではない。
基準値や平均値はあくまで目安であってあなたの最適値ではない。
検査結果で大事なのは自分の基準値。

8月 … 『個体差＝体質＝遺伝子差… その2』

各人の個体差（体質）を決めるものは両親から受け継いだ遺伝子。

9月 … 『個体差＝体質＝遺伝子差… その3』

細胞の機能が正常であればその集まりである身体の機能は万全。
細胞の機能は遺伝子が支配。遺伝子は酵素を作る設計図。

10月 … 『個体差＝体質＝遺伝子差… その4 』

遺伝子の指令によるコ-ディン^g（アミノ酸を繋ぐ作業）がスム-^sに進行することが健康管理として有効。

11月 … 『個体差の健康管理方法』

個体差を考慮した具体的な健康管理方法

1. 細胞の障害を防ぐ事（活性酸素対策） … タン^hク質と抗酸化物質
2. コ-ディン^gがスム-^sに進行する事 … タン^hク質とビ^tタミⁿ

来年も健康管理に役立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。よいお年を！