

ダイエットにもアンチエイジングにも最適

住まいの快適レポート

オートファジーを活性化させ、健康生活を実践

細胞内のリサイクルシステムと称される注目のオートファジーを意識して、日々、イキイキと健康に過ごしましょう。

オートファジーって？

2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隈良典教授による研究解明。自ら（オート）を食べる（ファジー）という意味を持つオートファジーとは、空腹状態が約16時間続くと、細胞内に存在する古くなつたタンパク質や老廃物・有害物質など不要なものを回収・分解し、新しく生まれ変わらせるメカニズムです。オートファジーを活発に働かせることで、常に細胞はフレッシュな状態をキープして、健やかな体づくりに役立つと期待されています。

活発なオートファジーがもたらす メリット

- 免疫力アップ
- 自律神経の安定
- 血流改善
- 腸内環境を整える
- 効率的なダイエット
- 生活習慣病の予防

オートファジーの働きを促す ノウハウ

- 食事は空腹を感じてから食べるようにして、腹7分目を意識。お腹がグ～ッと鳴ったらオートファジーが活性化しているサインです。
- 朝食は、起床1時間内に。タンパク質多めの和食がおすすめ。
- 日々の運動・良質な睡眠を心がけましょう。筋肉が作られやすいといわれている午前中にストレッチや筋トレなどを。

オートファジーを
サポートする
栄養素と食材

ウロリチン	ザクロ、クルミ、ベリー系フルーツ
スペルミジン	納豆、チーズ、キノコ類
アスタキサンチン	鮭、エビ
レスベラトロール	ブドウ

◆ご注意 けして無理をしない、そして体調に異変があればすぐ中止を。
また、お体の状況によっておすすめできない場合がありますことをご了承願います。



オススメ商品
リシェルSI

人の心と体にフィットした、快適なキッチンを。



◎株式会社 LIXIL 料理を楽しみ、暮らしを楽しむ。今回はその中でも特におすすめの人気機能をご紹介♪

- タッチレス水栓
ナビッシュ
ハンズフリー
- セラミック
トップ

吐水口に内蔵されたセンサーに手や物をかざすだけで吐水・止水ができ調理も洗い物もスピードアップ。また非接触なので、感染症対策になります。



◎株式会社 LIXIL 焼き物ならではの重厚感でキッチンを個性的に彩ります。また、熱やキズ、汚れに強いので美しさを長く保つことのできる理想的なワークトップ素材です。

商品のお問合せは…

明日家デザイン工房

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町357-6
TEL. 029-291-3900 FAX. 029-291-3901
<http://asuka-studio.co.jp>