

あなたの関節は泣いていませんか？



ユサナ・ヘルス・サイエンス社「プロコサ」
主成分の「グルコサミン」は、植物由来（麹菌による）
が用いられ、ウコン濃縮物の吸収率が従来の
5倍以上にグレードアップ。



ユサナ・ヘルス・サイエンス社は、
創業者兼会長でもあるマイロン・ウェンツ博士が、
自身の専門である微生物学と免疫学に基づく細胞の
研究から、食事だけで必要な栄養素を摂ることは
難しいことを知り、理想の栄養補助食品を
自分で作るべく、1992年に米国で設立された会社です。

関節の痛みが
体全体の不調を
招くことも

新緑そよ風が心地よい季節
になりました。「今日は久しぶり
にウォーキングを楽しもう！」
「旅先でハイキングにくり出そ
う」と張り切って出発しても、途
中でひざや腰が痛くなつては、
せっかくの楽しい時間が苦しい
時間になってしまいます。

楽しい運動だけでなく、階段
の昇り降りや日常生活でも関節
に痛みを感じれば、あらゆる動
作が制限されてしまい、痛みの
ために外出を控えることが続く
と、筋肉が減り衰えていくなど
体のあらゆる部分に支障がでて
くる心配もあります。

加齢や運動による
軟骨の摩耗を
防ぐために

関節の健康にとって重要な軟
骨は、骨と関節の間でクッション

促進するビタミンCを含んでい
て、関節を長期的にサポートす
る組み合わせです。

またグルコサミンは美肌をサ
ポートする成分としても知られ
肌水分を保持して保湿力高め
うるおいのある肌には重要な栄
養として活躍が期待できます。
女性だけでなく男性も肌が美し
いことは健康である証とも言え
ます。

今回は、魚の油がきつしり詰
まった「バイオメガ」をご紹介
します。

世界でベストな栄養素を体に取り入れて
「真の健康」を

このクッションを簡単に例え
ると、運動靴を思い浮かべてく
ださい。運動靴にはクッション
があるので、快適に長時間の
ウォーキングや運動ができます
しかし、使うほどにクッション
部分は減っていきます。さらに
使い続けていけば、クッション
は擦り減り、穴が開いてそのま
ま履くことはできなくなります。
そうなる前に、靴は新しいも
のに替えられますが、軟骨は簡
単に新しく入れ替えることはで
きません。このクッションが減
らないように軟骨の健康を維持
するため、栄養成分を補給する
必要がでてきます。

軟骨の主成分は、「コラーゲ
ン」、「プロテオグリカン」と

この「プロテオグリカン」を
増やすのに欠かせない成分とし

Why
comprehensive
supplements
required?



「水」の3つです。
「コラーゲン」は、軟骨の形を
作り、軟骨の弾力を保つため水
分を多く取り込んで保持、そし
て軟骨に必要な成分を提供する
働きがあります。

「プロテオグリカン」は、軟骨
がなめらかに動く弾力と衝撃を
和らげるクッションの働きをし
ます。
関節を守る
軟骨の健康には
グルコサミン

この「プロテオグリカン」を
増やすのに欠かせない成分とし



Aya Takahashi
サプリメントアドバイザー

高橋 彩

*60兆個の細胞をキラキラと輝
かせ、笑顔と喜びに満ちあふれ
た人生を、をモットーに、株式
会社A.Style設立。サプリメント
アドバイザーとして、講演会、及
び、健康セミナー開催。

「グルコサミン」と 「ウコン」の共演に 注目!

「グルコサミン」は、欧米では変
形性関節症の、ヨーロッパでは急
性及び慢性関節炎の治療に貢献

しています。主に、カニやエビな
どの甲殻類の殻から抽出される
代表的なアミノ酸ですが、食物アレ
ルギーの原因食品に数えられる
ことから、植物を原料としたグル
コサミンが注目されています。
USANAのプロコサは、麹

菌によるグルコサミンを用いて
いる為、食物アレルギーの方も安
心してお試し頂けると思います。
「ウコン」は、ビタミンEの1・
5倍の抗酸化力を持ち、主成分の
クルクミンは、肝臓強化作用、抗
酸化作用、生活習慣病予防などに
効果があるうえ、毛細血管拡張作
用により、血流量の増加も期待さ
れています。
「グルコサミン」と「ウコン」、コ
ラーゲン生成を促進するビタミン
Cの働きが、ひざ・関節・腰
を強力にサポートしてくれます。



Kenichi Mizusawa
健康指導師（正常分子栄養学）
健康管理士

水澤健一

39歳で1.5型糖尿病(自己免疫
型)発症をきっかけに、食生活を
改善。症状のコントロールが
出来る様になり、薬が一切不要に
なる。健康指導師、健康管理士
の資格を取得、健康パーソナル
コーチングを行なう。

酸化した油(高温の植物油で揚げ
た物、炒めた物)、食品添加物等
で、逆に不足している例は、たん
ぱく質(魚貝類、豆類、良質の卵
良質の肉等)、良質の脂質(魚の
脂(DHA/EPA)、ココナツ
ツオイル等)が挙げられます。

筋肉は何歳になっても運動に
よって鍛える事が出来ると言わ
れています。関節の痛みがあつ
ては運動が億劫になります。

痛みの軽減には、体の歪みを正
し、血液の質を良くする為に、食
事の改善が必要です。残念な事に
現代の食事は偏っているのです。
取り過ぎの例は、精製された炭
水化物・糖質(白砂糖、白米、パ
ン、パスタ、うどん、そば、ぶど
う糖果糖液糖が入った飲料水等)、

バランスの良い食事を実践す
る事が将来にわたり健康の維持
につながります。食事で不足する
栄養素は、良質のサプリメントか
ら摂取する事がお勧めです。筋肉
を鍛えて、いつまでも元気でイキ
イキと幸せに過ごして下さいね。
応援しています。