

# お肌の乾きは老化のはじまり?

でも、老化を「予防」したり「進行を穏やかにする」ことは可能です。

人間のカラダは20歳頃が最も機能的に優れています。上のグラフのようにタンパク質やカルシウムが多く反対に内臓の脂肪は少なく“引き締まった”カラダです。また細胞内の水分も多くお肌に潤いがある状態とえます。

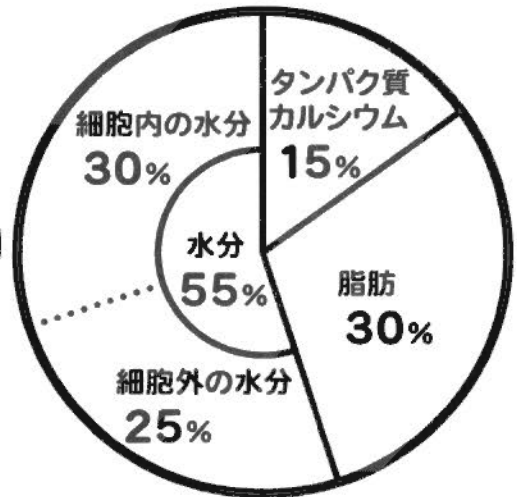
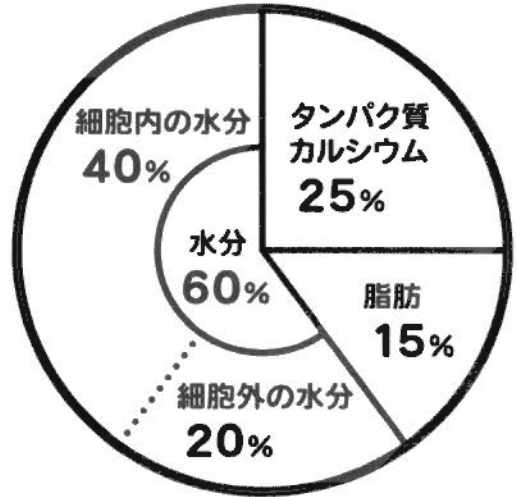
**わ** たしたちのカラダは歳をとるに従って下のグラフのようにタンパク質が減少することで各臓器の働きが低下して、傷が治りにくい・疲れやすい・免疫力が低下したなどのトラブルが多くなってきます。

**カ** ルシウムも減少することで骨がスカスカになる骨粗鬆症や、筋力が低下することによる関節痛や腰痛の原因となります。

**さ** らに細胞内の水分が減ることでお肌に潤いが失われる反面、細胞外の水分が多くなることでむくみが出て、腎臓や心臓への負担が増大します。

これらすべてが「老化は病気」と言われる所以です。そこでタンパク質やカルシウムなどを積極的に補給し、全身の水分バランスも整えることが大切です。

## 老化とカラダの組成



歳をとると食が細くなりがちです。そんな時にアミノ酸やカルシウム製剤がお役に立ちます。また、摂った栄養を上手に活用し、体内の水分バランスを整えることを「腎を補う」と言いますが、老化の予防にはこれがとても大切なことなのです。

あなたの身体を細胞レベルで守る  
日水補腎片 おすすめです

