

## リインフォーサー2

## 300カプセル入り

リインフォーサー2はDHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）のサプリメントです。これらはいずれも魚に含まれる不飽和脂肪酸で、植物に含まれるαリノレン酸からも作られますがその量はあまり多くないため、直接リインフォーサー2のような魚油の形で摂ることが望ましいといわれています。この二つの脂肪酸は必要に応じてEPAがDHAに、またDHAがEPAに変わります。一般的にEPAが循環器系全体に働くのに対し、DHAは脳細胞、目の網膜、心臓、精子、母乳など局所に作用するといわれています。

DHA・EPAの大きな働きの一つとして血液中の成分を良好な状態に保つというものがありますが、具体的には○総コレステロール値を下げると共にHDL（善玉コレステロール）の比率を高めたり、血中の中性脂肪を減らします。コレステロール値を下げる働きはDHAの方が、中性脂肪を減らす働きはEPAの方が優れているといわれています。LDL（悪玉コレステロール）の変化については、EPAの摂取によって短期的には上昇しますが、長期的には低下することがわかっています。

○動脈硬化や心筋梗塞の原因となるアラキドン酸由来の血小板凝集作用を抑えます。DHA・EPAはアラキドン酸と同様、血小板の凝集を促す物質（トロンボキサン）と抑える物質（プロスタグランジン）の両方を作り出しますが、EPA由来の「促す」物質（トロンボキサンA3）の作用はアラキドン酸由来の「促す」物質（トロンボキサンA2）よりもはるかに活性が低いいため血栓になる可能性は低く、逆にDHA・EPA由来の「抑える」物質（プロスタグランジンI3）はアラキドン酸由来の「抑える」物質（プロスタグランジンI2）よりも強力です。DHA・EPA由来の「抑える」物質がアラキドン酸由来の「促す」物質に対抗し、血栓を予防しますが、血小板凝集抑制作用はDHAよりもEPAの方が優れており、エスキモーに血栓症が少ないのは、彼らが魚から大量のEPAを摂取しているからだといわれています。

○血栓のもう一つの要因に赤血球の凝集がありますが、DHA・EPAは赤血球の変形能を保ち凝集を防ぐ働きがあります。赤血球の膜にはDHAが豊富に含まれています。

○血管そのものを柔軟に保ちます。

また、血液に関する以外のことでDHA・EPAはさまざまな有益をもたらすことがわかっており、具体的には

○アラキドン酸から作られるプロスタグランジンEはガン細胞を増殖させる働きがありますが、EPAはそのプロスタグランジンEの合成に関わるシクロオキシゲナーゼという酵素を抑える働きを持っています。

○アラキドン酸の過剰摂取によって発生するロイコトリエンB4やプロスタグランジン、PAF（血小板活性化因子）はアレルギーや炎症の原因となりますが、DHA・EPAはそれらの物質の働きを抑えます。

○活性酸素と自ら結合して体外への排出を促進します。

○インシュリン抵抗を防ぎ、インシュリンの感受性を向上させます。インシュリンの感受性が高いということは少ない量のインシュリンで効率よく筋肉細胞に栄養素が運び込まれることを意味しており、逆にインシュリン抵抗は脂肪の増加や2型糖尿病の原因となります。

○体脂肪を減少させます。PPAR（ペルオキシソーム増殖因子活性化受容体）αを活性化し脂肪酸の酸化を促すと同時に、SREBP（ステロール調節エレメント結合タンパク質）1を減少させ脂肪酸の合成を低下させます。また、UCP（脱共役タンパク質）の発現量を増加させることで熱産生を高める働きがあります。

○DHAは脳細胞全体のリン脂質中に平均10パーセント、特に海馬部分のリン脂質中に20パーセント以上含まれており、DHAを摂取することで痴呆の予防や改善が期待できます。また、DHAの摂取により視力が向上する事がわかっています。脳の神経細胞と目の網膜細胞は発生学上同じ細胞から枝分かれした組織であり、網膜と視神経のリン脂質中には脳以上にDHAが含まれています。

構成成分（1カプセルあたり）

DHA..... 60mg

EPA..... 140mg

その他の成分：被包剤（ゼラチン、グリセリン）

トコフェロール製剤0.5%添加

使用例：一日合計10カプセルを食後などにお摂りください。