

肌キレイなら、毎日もっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.22

BEAUTY

毎日をちょっと楽しく、新しく。アラヴィータ・ビューティは、肌・心・体を美しく整えるための情報を季節ごとにお届けします。



THE ALAVITA BEAUTY VOL.22 2023

THE ALAVITA BEAUTY VOL.22 2023

ネオファーマージャパン  
スタッフから一言

5-ALAを用いた医薬品開発事業に従事しています。一日も早く5-ALAが治療薬として患者様に届けられるよう日々努力しています。乾燥肌の友人にALAVITAを紹介したところ「ヴァイタルクリームは濃厚なのにベタつかない」とのことで、私も愛用するようになりました。疲れた日の夜は少し多めに塗って、自分へのご褒美としています。



医薬品開発事業  
R.Tさん

CONTENTS

- スタッフから一言
- いま気になるBeauty Topics
- ALAVITA成分図鑑
- 体の中からキレイに 5-ALA Recipe
- Line up
- コールセンターからのQ&A

いま気になる  
**BEAUTY  
TOPICS**

# YouTube再生数3万5千回越え コンテンツ「教えて田中先生」

ALAVITA公式YouTubeアカウントの人気コンテンツ「教えて田中先生シリーズ」は毎年少しずつですが本数を増やして、皆さまへ5-ALAの情報をお届けしています。

今回はミトコンドリアについての動画内容を紙面で再現します！

2023年3月に、ALAVITA公式サイトから新サプリメント「**ALAVITAL(アラヴァイタル)**」が発売されたことを記念して、今一度、ALAVITAのキー成分でもある**5-ALA (5-アミノレブリン酸)**と密接な関係にある**ミトコンドリア**についておさらいをしていきます！5-ALAで内側からもキレイを目指すヒントにしてみてもは！？

教えて田中先生！

ミトコンドリアを  
活性化させるには？

neopharma Japan

Watch Now

## —「ミトコンドリア」って、結局何ですか？

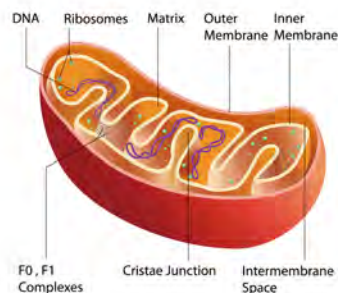
**田中:**ミトコンドリアは細胞の中でエネルギーを作り出す小器官です。ちなみにミトコンドリアは緑色のイメージが強いですが、実際には赤色をしています。ヘムやシクロクロームなどの物質が赤色だからです。ミトコンドリアは**ATP\***を作り出す働きをします。ちなみに**身体の中で酸素を使うのはミトコンドリア**だけなんですよ。

ミトコンドリアは増やすことができる！？

## —ミトコンドリアは1日でどのくらいのエネルギーを作りだしますか？

**田中:**エネルギーっていうのは**ATP\***っていう化合物なんですけど、その人の体重ぶんぐらのエネルギーが作られます。でも、これは作られてそのまま溜まっていくということはありません。**ATP\***をエネルギーとして使うと**ADP\***になりますが、それを再び**ATP\***に戻すのがミトコンドリアの役割です。

\*ATPは、アデノシン三リン酸と呼ばれ、細胞内でのエネルギー消費の際に、ADP(アデノシン二リン酸)と無機リン酸に変換されて、エネルギーが放出されます。細胞内のエネルギー代謝において、ATPとADPは相互に変換され、エネルギーの取り込みや放出に関与します。



ミトコンドリアは細胞のエネルギー工場！

## —ミトコンドリアが増えると何がいの？

**田中:**1つの細胞にミトコンドリアは数百~数千個あります。ミトコンドリアは細胞内にある**エネルギー工場**のようなものです。ミトコンドリアが少なければ元気がでない、エネルギーが出来ないわけです。ミトコンドリアが増える事で、**健康やエイジング**に密接な関係があるといわれています。

**ATP(アデノシン三リン酸)**  
=adenosine triphosphate)



Chief Scientist  
Toru Tanaka

ネオファーマジャパン  
チーフサイエンティスト 現任

## 田中 徹 博士

1986年コスモ石油株式会社に入社後、社内の自主研究制度をきっかけに5-ALAの研究を開始。微生物を用いた発酵法で、5-ALAを安定的に大量に生産する画期的な手法を開発。以降、5-ALAの様々な用途開発に携わり「5-ALA研究の第一人者」として知られている。TBS「夢の扉」など、テレビに多数出演。

## PICK UP!

アラヴァイタル  
3,240円(税込)  
30粒入り  
(約15～30日分)



5-ALAと4つの栄養機能食品（亜鉛、鉄、ナイアシン、ビオチン）をバランスよく配合。毎日の健康と美容をサポートするサプリメントです。

### — 田中先生、ミトコンドリアは増やせますか？

田中：はい。実は、5-ALAを摂ることで、ミトコンドリアは増えますし、活性化されることが分かっています。つまり身体の中の5-ALAが増えるような生活をするのが大切です。

5-ALAが増えれば、ミトコンドリアが活性化され、活性化されたことで、5-ALAが増えるという好循環が生まれます。

ミトコンドリアを活性化させると  
いい事がいっぱい

ALAVITA公式YouTubeチャンネルでは、田中先生のアドバイスを受けたレシピなども公開しています！

### — ミトコンドリアを活性化させる方法は？

田中：ミトコンドリアはATP\*が必要となった際に活性化されます。例えば、有酸素運動などを行うのが最も手軽でしょう。食生活としては、昆布やオリーブなどが体内の5-ALAの量を増やす食べ物として知られているので、摂ると良いでしょう。また、睡眠をとる際に部屋を真っ暗にすることで、5-ALAをより多く作ることができますので、日頃から意識してみても如何でしょうか。

詳しくは ALAVITA YouTube で検索！  
ALAVITA 公式 YouTube Channel



チャンネル登録はこちら



## ALAVITA 成分図鑑 vol.22 ローズマリー葉油

### ■ どんな成分？



ローズマリーは、シソ科の常緑低木で、地中海沿岸地方が原産地です。葉には爽やかで力強い香りがあり、料理や香料、薬用などに利用されてきました。ローズマリー葉油は、ローズマリーの葉や茎から水蒸気蒸留法で抽出された精油です。

### ■ どこがすごい？

抗酸化作用、炎症抑制作用、血行促進作用、デオドラント作用などの効果があると言われています。古くから天然の保存料として用いられ、リウマチやアレルギー等への民間薬としても使用されてきた歴史があります。



体の中からもっとキレイに  
**5-ALA Recipe**

## 春キャベツとアサリの酒蒸し

身近な食品にも含まれている5-ALA。  
食材に取り入れて、からだの中からもキレイをつくりましょう。

**材料** 材料(2人分)

キャベツ 1/4個 アサリ 220g ベーコン3枚 ニンニク 1片 酒 60mL  
オリーブオイル 大1 バター 8g 塩コショウ 少々

**作り方**

【下準備】アサリを砂抜きしておきます。

- 1 キャベツはザク切り、ベーコンもひと口大に切る。
- 2 フライパンに細かく刻んだニンニクとオリーブオイルを入れて香り立つまで弱火で炒める。
- 3 フライパンに1を敷いて、その上にアサリを乗せる。
- 4 酒を入れて中火でフタをする。アサリが開いたらお好みでバターと塩コショウをして完成。

**POINT**

アサリの砂抜きに3%濃度の塩水を作る場合、ペットボトルを使って計量すると簡単です。500mlの水にキャップ2杯分の塩(約15g)を加えると、ちょうど海水と同じ3%の塩水になるのだとか。

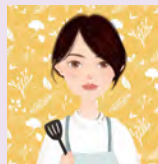


今回の5-ALA食材

**キャベツ**

5-ALAは食品にも含まれており、キャベツは  
100gあたり1.3μg含有しています。

(ネオファーマージャパン調べ)



教えてくれる人

ALAVITA担当 Mi-Suzuさん

アスリートフードマイスターの資格を持つ  
ALAVITA担当者。「酒蒸しが残った翌日はバ  
スタにするのが我が家の定番です。冷凍シー  
フードミックスを足して簡単レピーク☆」

## ALAVITA SERIES LINE UP



みずみずしく  
メイクをオフ

アラヴィータ クレンジングジェル  
【メイク落とし】150g(約2ヶ月分)  
通常価格 4,950円(税込)  
定期特別価格 4,207円(税込)



海泥<sup>\*1</sup>でもっちり肌に  
コクのある洗顔クリーム

アラヴィータ クレイウォッシュ  
【洗顔フォーム】120g(約2ヶ月分)  
通常価格 4,180円(税込)  
定期特別価格 3,553円(税込)



ALAVITAの核心ケア  
美しさへ一直線

アラヴィータ プースターデュオ  
【美容液】50mL(約2ヶ月分)  
通常価格 11,000円(税込)  
定期特別価格 9,350円(税込)



大人肌も満足  
高保湿化粧水

アラヴィータ ヴァイタルローション  
【化粧水】150mL(約2ヶ月分)  
通常価格 6,380円(税込)  
定期特別価格 5,423円(税込)



ハリもツヤも叶える  
濃密5-ALA<sup>\*2</sup>クリーム

アラヴィータ ヴァイタルクリーム  
【保湿クリーム】30g(約2ヶ月分)  
通常価格 13,200円(税込)  
定期特別価格 11,220円(税込)

※1 海泥抽出物(洗顔成分)

※2 アミノレプリン酸リン酸(保湿成分)

☎ コールセンターから

ALAVITA

Q & A

### クレイ(海泥)洗顔はつっぱりませんか？

アラヴィータ クレイウォッシュは、保湿成分を豊富に配合した洗顔料です。使用後のつっぱり感を感じることがなく、もっちりとした贅沢な泡が肌に密着します。また、中東の国・ヨルダン近郊の海から採取した、海泥ならではの汚れの吸着力により、肌の透明感アップも期待できます。

ご注文・お問い合わせ

TEL 0120-392-750

受付時間 9:00~21:00 年中無休

WEB

<https://www.alavita-cosmetics.com/>

