



食欲之秋 予防代謝综合征

メタボリック症候群の予防

Metabolic syndrome

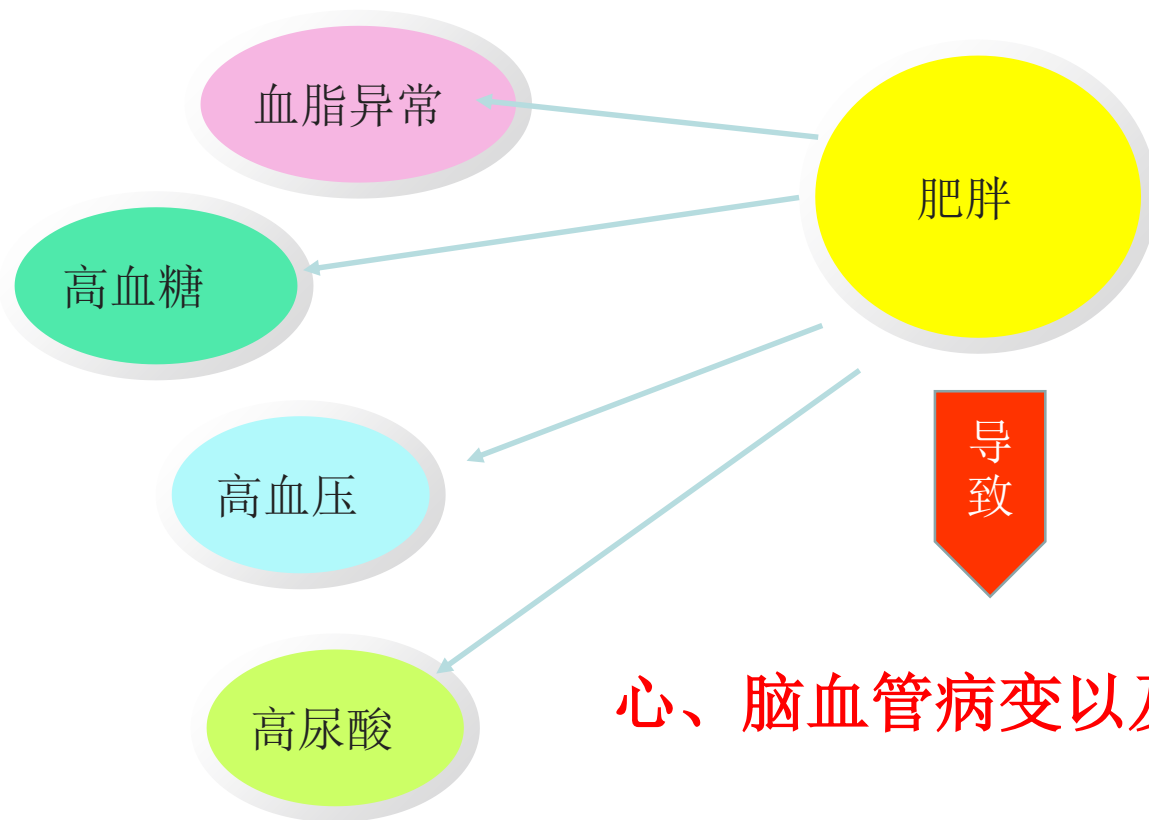
什么叫代谢综合征



代谢综合征：人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态，是一组复杂的代谢紊乱症候群，是导致糖尿病心脑血管疾病的危险因素。

代谢综合征是和生活方式相关的疾病，因此又被冠以“**都市生活习惯病**”。

即使在日本，从40-74岁人群来看，2位男性中就有1人，5位女性中就有1人，就被怀疑有代谢综合征，或者被认为是预备群体。原因，一般被认为是由于**饮食不当**和**运动不足**的生活习惯所致。



心、脑血管病变以及糖尿病

不良的生活习惯导致的风险



都市人的生活习惯之一：不停得吃

忽略早餐

整个早上腹腔都在无水、无营养状态下，为囤积内脏脂肪提供足够空间。

午餐营养过剩



高热量的下午茶



丰盛晚餐



经常宵夜



消化系统疲惫不堪 + 餐后没有任何活动，体内毒素不能及时排出体内，不断补充高热量的食物，脂肪停留在腹腔，内脏脂肪的队伍只会越来越庞大！

没空喝水

没有了水，身体失去了动力，内脏脂肪就更没有“勇气”自我燃烧，就无法找机会排出体外，当然就越来越多。



不良的生活习惯导致的风险



都市人的生活习惯之二：动得少

生活的便利，养成了人们坐的时间远多于站着或走动的时间。



外出不是开车就是坐公交

在公司就是黏在椅子上，一坐就是一天

在家就躺在沙发上看电视看手机，洗衣有洗衣机，扫地有机器人

外卖取代了买菜做饭和洗碗的日常家务，基本没有体育运动。

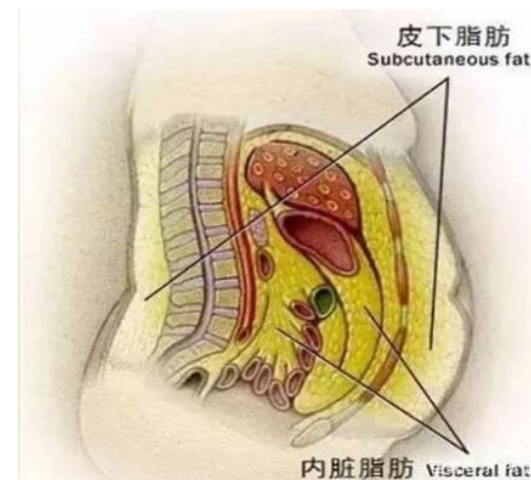


内脏脂肪和皮下脂肪



皮下脂肪：我们平时所了解的身体上可以摸得到的“肥肉”

内脏脂肪：人体脂肪中的一种，它围绕着人的脏器，主要存在于腹腔内



内脏脂肪的危害

01 呼吸急促

02 血管硬化 → 心梗、脑梗

03 2型糖尿病

04 便秘

05 心脏病、高血压

06 不孕不育

07 脂肪肝，
内脏移位等



香蕉形身材 苹果形身材 梨形身材

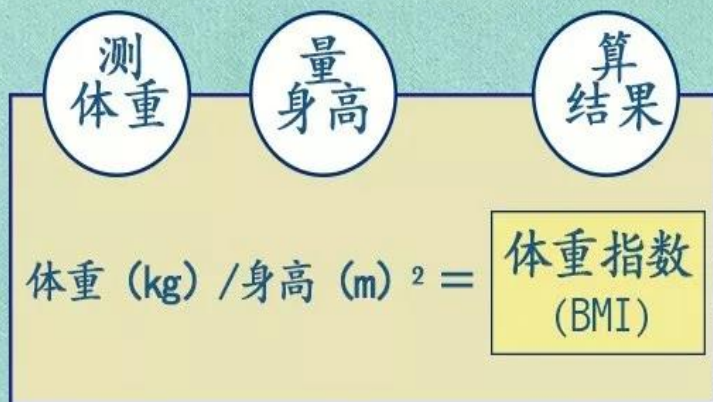
BMI (体重指数)



怎么知道
自己胖不胖?



算体重指数



@央视新闻

怎么知道
自己胖不胖?



结果怎么看?

BMI < 18.5	消瘦
18.5 ≤ BMI < 24.0	正常
24.0 ≤ BMI < 28.0	超重
BMI ≥ 28.0	肥胖

注意: BMI标准不适用于运动员等肌肉含量较高的人或孕妇。

@央视新闻

例) 体重80公斤, 身高1.8米的人: $80/1.8/1.8 = \text{BMI } 24.69$

改善饮食习惯



1. **优质蛋白质**：尽量吃瘦肉，鸡肉等要去皮。逐渐增加深海鱼和豆类的摄入。降低油脂和胆固醇。
2. **原型食物**：培根、火腿、香肠、汉堡等**加工食品**貌似不油，饱和脂肪酸含量高，会增加胆固醇的量，尽量避免。
3. **不饱和脂肪酸**：单元不饱和脂肪酸可以降低胆固醇，却可以维持好的胆固醇的量。

橄榄油、麻油、花生油



中式糕点往往含有猪油

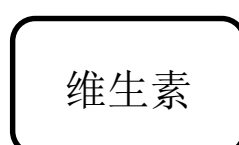
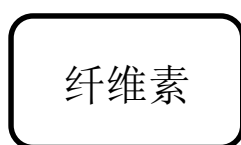
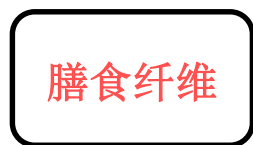
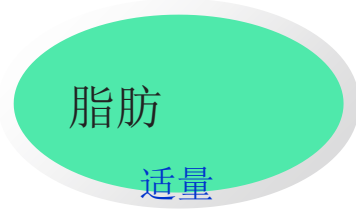


西式糕点是奶油或是植物油，还有咖啡的奶精，这种植物油已经被氧化，与饱和脂肪酸无异。

均衡的膳食结构



人体三大营养素



建议采用蒸煮食材做法：
热量低，营养损失少。



改善代谢综合征的营养素



「膳食纤维」

促进排便，改善便秘
吸附毒素，排出体外
维持肠黏膜的完整性
肠道内益生菌的生长
抑制脂肪的吸收
减缓血糖上升
预防动脉硬化



蔬菜、藻类、蘑菇类富含膳食纤维

改善代谢综合征的营养素



「不饱和脂肪酸」

单元不饱和脂肪酸（橄榄油、菜油等）
油酸 - 降低胆固醇

多元不饱和脂肪酸（大豆油、赏月草油、鱼贝类等）
 ω -6系列 - 降低胆固醇，预防动脉硬化，降低血糖

多元不饱和脂肪酸（亚麻籽油，青花鱼，沙丁鱼等）
 ω -3系列 - 降低中性脂肪，预防动脉硬化，降低血液粘度，改善血液循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力



小球藻-丰富的营养成分



升康力小球藻 营养成分表

主要成份	含量(每100g)	维生素类	含量(每100g)	氨基酸组成	含量(每100g)
水分	4.2g	叶绿素	2370mg	异亮氨酸	2.03g
脂肪	11.8g	胡萝卜素	31500mg	亮氨酸	4.48g
蛋白质	56.6g	维生素B1	1.55mg	赖氨酸	3.14g
糖分	10.9g	维生素B2	4.76mg	甲硫氨酸	1.24g
膳食纤维	10.3g	维生素B6	1.84mg	苯丙氨酸	2.58g
灰分	6.2g	维生素B12	230mcg	苏氨酸	2.49g
热量	397kcal	维生素C	14mg	色氨酸	1.09g
		维生素D	1360mcg	缬氨酸	3.09g
		维生素E	6.2mg	组氨酸	1.04g
		维生素K1	1240mcg	胱氨酸	0.65g
		维生素B3(烟酸)	45.9mg	酪氨酸	1.94g
		维生素B5(泛酸)	1.79mg	精氨酸	3.26g
		维生素B9(叶酸)	1400mcg	丙氨酸	4.17g
		生物素	227mcg	天冬氨酸	4.71g
		肌醇	318mcg	谷氨酸	6.03g
				甘氨酸	2.99g
				脯氨酸	2.56g
				丝氨酸	2.12g
矿物质类	含量(每100g)	脂肪酸	含量(每100g)	其他	含量(每100g)
钙	433mg	饱和脂肪酸	2g	γ-氨基丁酸	13mg
铁	113mg	ω-3脂肪酸	2.1g	叶黄素	192mg
镁	298mg	ω-6脂肪酸	2.2g		
锌	1.13mg				
铜	0.52mg				
钾	1020mg				
钠	46.5mg				
磷	1320mg				
锰	5.02mg				
铬	500mcg				

细胞生长因子C.G.F.：细胞修复，再生，复原，增强免疫力

蛋白质（近60%）：恢复体能，维持生命

氨基酸：所有氨基酸包括9种必需氨基酸

钙：防止骨质疏松，骨关节痛

铁：防止贫血，抗疲劳

胡萝卜素：转化为维生素A，抗氧化剂

维生素B2：促进机体组织修复

维生素B12：提高人体能量，造血

膳食纤维：排毒，通便，改善消化系统，帮助肠内益生菌成长

叶绿素：人体器官和血液的清道夫，排毒

叶酸：预防胎儿神经管畸形，预防贫血，预防白细胞减少

生物素：防炎症，防止脱发

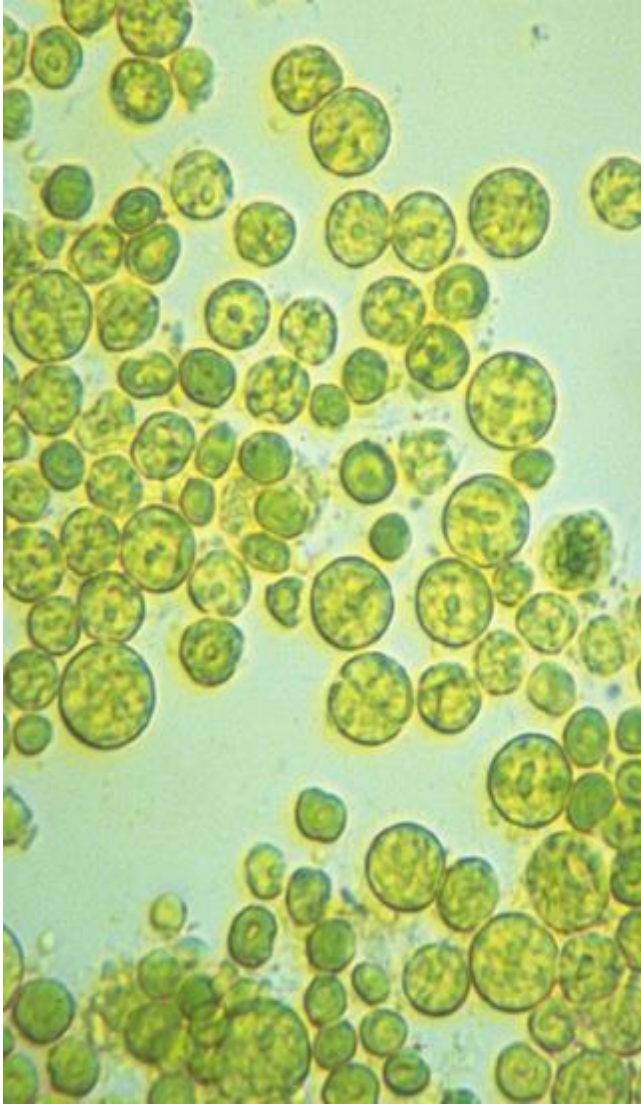
不饱和脂肪酸：ω-3，ω-6 调节血脂，预防动脉硬化

镁：调节血压，增强肌肉弹性

钾：保护血管，保持体内酸碱平衡

叶黄素：抗氧化，缓解眼睛疲劳

小球藻是什么？



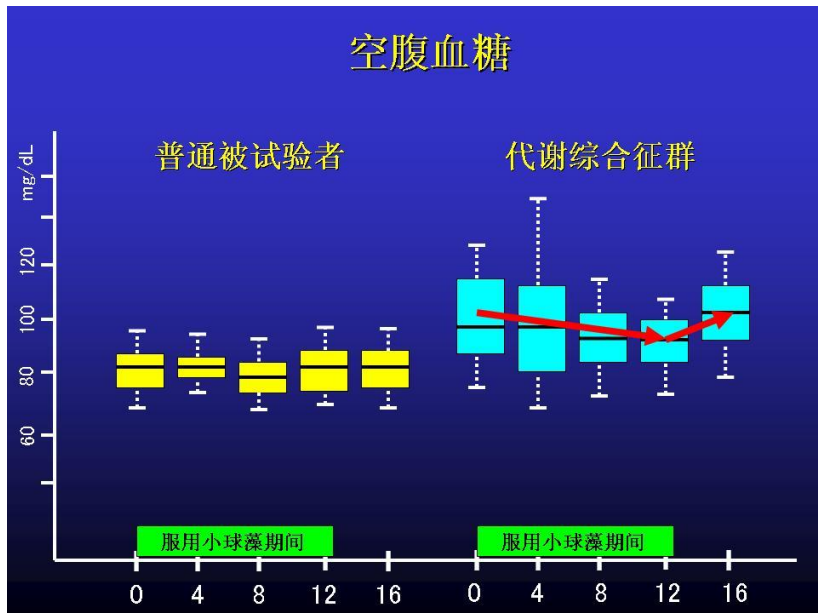
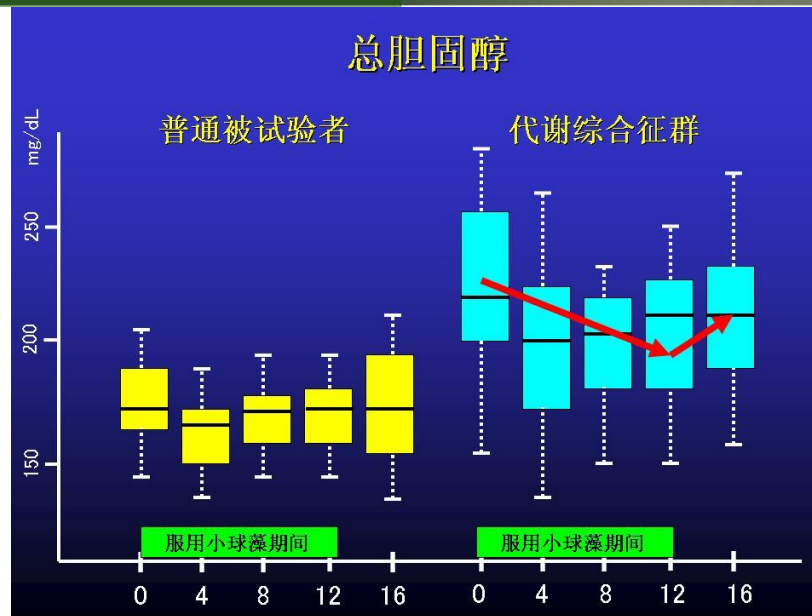
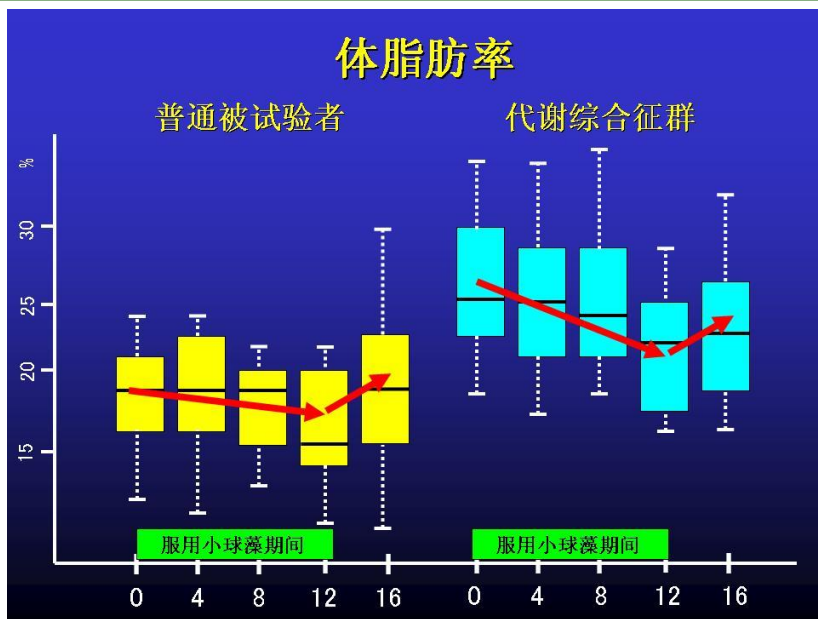
单细胞的淡水藻，一种绿色植物
直径3-8微米，只能在显微镜下才能看见
仅1g的小球藻干燥粉中包含数百亿个小球藻细胞

5億4千萬年前已在地球上存在的生命体
一般植物的10倍以上的光合能力
每20小时分裂出4个细胞
生命力很强，细胞结构曾没有发生变异

最早1890年由一名荷兰微生物学家发现小球藻
到了1930-1940年代，日本和德国开始研究小球藻
小球藻的营养价值和快速生长能力被研究者注目
为世界提供营养粮食的角度对它进行了研究

1951年，由日本德川生物研究所的田宫教授研究小球藻的大规模养殖方法。
后来小球藻的保健作用引入关注，主要在日本进行其应用的研究。

研究介绍



普通被试验者 16名

代谢综合征 17名

被实验者每天服用小球藻40粒（8克）
服用4周，8周，12周后检测指标

代谢综合征群的**脂肪率**，**总胆固醇**和**空腹血糖**等指标有显著的改善



Chlorella Report

クロレラが糖尿病への進展抑制に期待。

第35回日本臨床栄養学会総会で「若手奨励賞」受賞!!

2013年10月に開催された第35回日本臨床栄養学会総会において、株式会社サンクロレラが発表したクロレラ飲用の臨床研究は、全123議題の中から「若手奨励賞」を受賞いたしました。また、クロレラが糖尿病だけにとどまらず貧血、動脈硬化、心血管疾患、脳血管疾患、認知症など幅広い疾病予防の可能性を秘めていることも示されました。

この試験は、臨床栄養学の権威で、茨城キリスト教大学の名誉教授でもある飯倉弘重先生のご指導のもとに行っており、クロレラを使用した試験を通じて、臨床研究の新しい評価法にも繋がっていくと考えております。



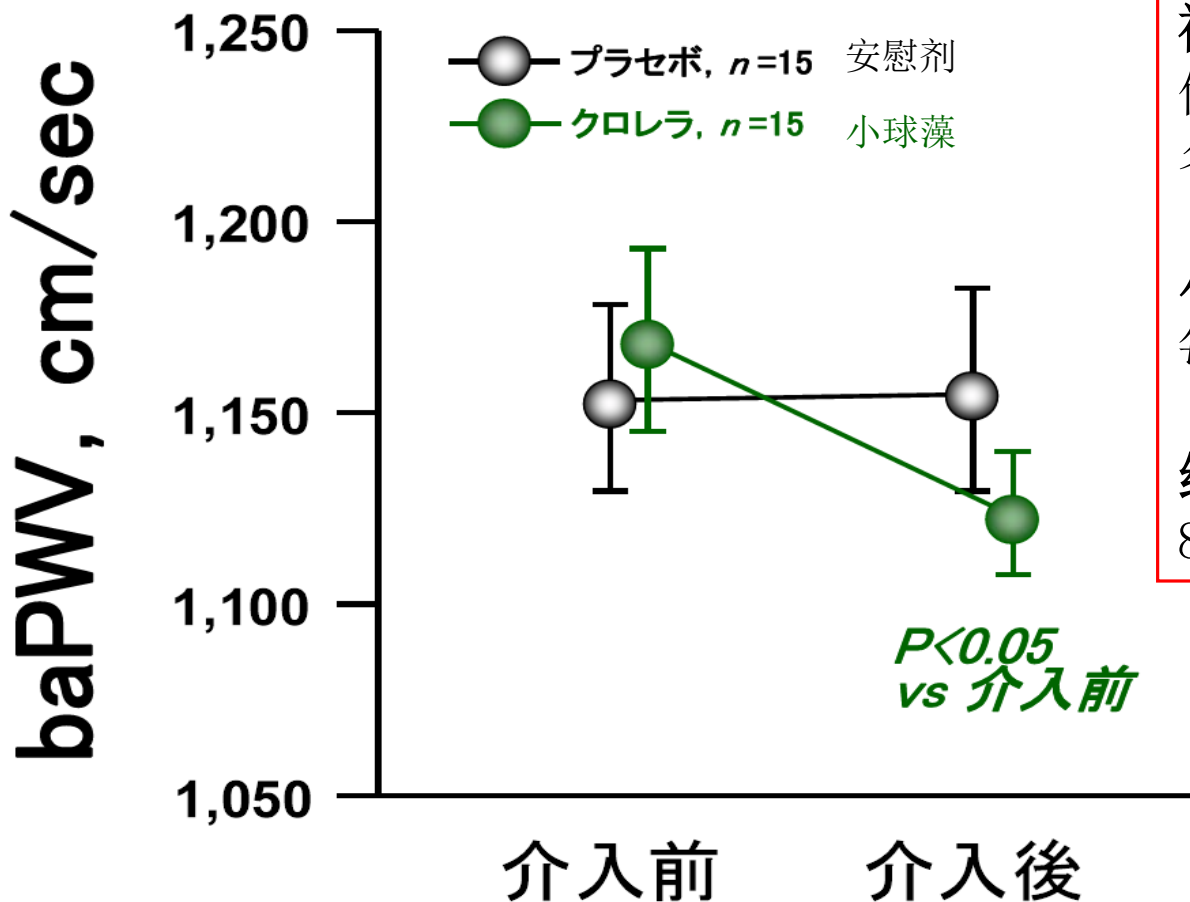
課題	糖尿病予備群に対するクロレラの作用 —ブラスセゴ対照ランダム化比較試験によるメタボローム解析からの知見—
発表者	株式会社サンクロレラ 藤島聖基
研究目的	2型糖尿病は世界的に増加しています。2型糖尿病が進行していくと、脳卒中や腎臓、認知症などの合併症を心配することがよく知られています。そこで、2型糖尿病予備群のヒトがクロレラを摂取することで、どのような変化が起こるかをブラスセゴ対照ランダム化比較試験で検証しました。
試験方法	2型糖尿病予備群（HbA1cが5.7%～6.4%）の成人男性60名をクロレラ食品（乾燥クロレラ）30gとブラスセゴ食品（ブラスセゴ）

2013.11.03 朝日新聞

研究介绍



动脉脉搏传播速度



被试验者：
健康的成年男性21名

小球藻片的食用：
每天两次，30粒/日

结果：
8周后改善动脉硬化

叶绿素



小球藻的叶绿素含量是螺旋藻的5倍-6倍



资料来源:《养生保健的全营养素——小球藻》,由中国保健协会科普教育分会组织编写,我司仅用作引述及参考。

· 6396 · 现代生物医学进展 www.shengwuyixue.com Progress in Modern Biomedicine Vol13 NO.32 NOV2013

小球藻的营养及药用价值

黄燕娟¹ 王小芬¹ 陈向凡^{2Δ}

(1 上海健康职业技术学院生物医药系 上海 200237; 2 南通大学医学院药理教研室 江苏 226001)

摘要:微藻具有丰富的营养价值和产油能力,因而已被广泛研究。小球藻属于单细胞绿藻,分布广泛,种类多达十余种,在食品、医药、饲料、能源和环保等多个领域具有广泛的应用价值。小球藻不仅可以光自养生长,还可以利用有机碳源进行异养生长。小球藻细胞壁厚,胞内含有丰富的蛋白质、必需氨基酸、多糖、色素、脂肪酸,并富含多种维生素,以及铁、钙、锌、钾等矿物元素,具有全面而均衡的营养价值。小球藻属中的蛋白核小球藻已被我国卫生部列为新资源食品。小球藻特有的促生长因子(CGF)具有提高免疫力、抗肿瘤等多种特殊功效,近年来研究证明小球藻在临床上可作为治疗多种疾病的辅助药物,被认为是绿色天然的营养保健食品。本文从小球藻的生物学特性、营养价值、药理和保健作用等方面进行了论述。

关键词:小球藻;营养价值;药理作用

中图分类号:Q949.2 文献标识码:A 文章编号:1673-6273(2013)32-6396-03

小球藻中叶绿素的含量是螺旋藻的数倍,是植物中叶绿素含量最高的。叶绿素有很强的吸附毒素的作用,被誉为是肠,肾,肺血液中有毒物质的“清道夫”。小球藻内丰富的叶绿素和植物纤维素,可排除体内化学毒素和重金属,有效保护肝,肾等排毒器官免受毒害。

全天然的“超级食物”



“营养补充剂”和“超级食物”的差别

Supplement 营养补充剂	Superfood 超级食物
特定成分	多种成分 营养均衡
通过化学处理 浓缩	没有化学处理 没有浓缩
含人工添加剂（粘合剂， 防腐剂，色素…）	不含人工添加剂 全天然

サン・クロレラAと 特定の成分のみを含む健康食品・サプリメントとの違い		
	特定の成分のみを含む 健康食品・サプリメント	クロレラ
	 (イメージ)	
摂取量(目安)	1回数粒 ※体格は異なっても同じ量	粒の場合: 1日15粒~40粒
原料は?	化学的に抽出した成分	天然の食品で藻の一種
栄養成分は?	特定の成分のみ	種類が豊富でバランスが良い
製法は?	化合物を配合	クロレラをそのまま乾燥
添加物は?	増粘剤、保存料、着色料、 酸化防止剤など	合成化合物は不使用

小球藻能量饮品



在“升康力小球藻”的展位，欢迎品尝！



公司介绍



日本总公司

公司名称: 株式会社太阳绿藻 (Sun Chlorella Corporation)
 地址: 日本京都市下京区烏丸通五条大坂町369番地
 法人代表: 中山 太
 创立: 1969年12月
 资本金: 日元100,000,000
 主要业务: 健康营养食品的研发, 生产, 销售及进出口等
 主要产品: 升康力小球藻片, 小球藻精华饮料, 刺五加片, 姬松茸营养粉, 目神, 小球藻精华面霜等



海外法人, 支店: 美国 (加州), 英国 (伦敦), 中国 (上海)
 海外代理店: 欧洲, 亚洲, 澳洲等20多个国家/地区

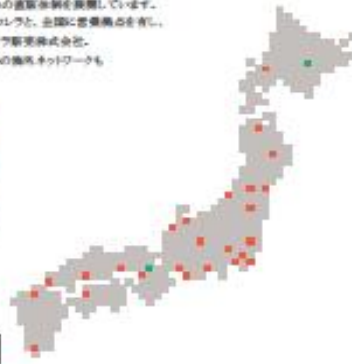
日本营业所: 全国23个

健康を全国へ、そして世界へ送り出す。
 それがサン・クロレラの使命です。

製品の正しい情報を正確に皆様にお伝えしたい。
 その思いから、サン・クロレラではグループのみの直販体制を展開しています。
 研究・開発・生産までを行う株式会社サン・クロレラと、全国に営業拠点を有し、
 最適な訪問販売と通販販売を行うサン・クロレラ販売株式会社。
 さらには、私たちの製品を世界へと届けるための販売ネットワークも
 グローバルに展開しています。



● 株式会社サン・クロレラ 京都本社
 ● サン・クロレラ販売株式会社 京都本社



● サン・クロレラ販売株式会社

札幌支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店
仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店
仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店
仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店
仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店
仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店	仙台支店



○ 海外法人・海外支店

● 中国 (上海)	● 中国 (上海)	● 中国 (上海)
SUN CHLORELLA (SHANGHAI) CO., LTD.	SUN CHLORELLA (SHANGHAI) CO., LTD.	SUN CHLORELLA (SHANGHAI) CO., LTD.
● 美国 (加州)	● 美国 (加州)	● 美国 (加州)
SUN CHLORELLA USA, INC.	SUN CHLORELLA USA, INC.	SUN CHLORELLA USA, INC.
● 英国 (伦敦)	● 英国 (伦敦)	● 英国 (伦敦)
SUN CHLORELLA COOK LONDON BRANCH	SUN CHLORELLA COOK LONDON BRANCH	SUN CHLORELLA COOK LONDON BRANCH

升康力 (上海) 商贸有限公司
 地址: 上海市静安区共和新路2623号
 5幢313-317
 创立: 2006年6月





改善生活习惯 预防代谢综合征！

升康力小球藻
微信公众号



官网

中国
日本

www.sunchlorella.com.cn

www.sunchlorella.co.jp

SUN·CHLORELLA