

●次号は、北海道の健康管理士二口美帆先生です。

♡お楽しみにね♡

～カラダ美人は代謝から～

お肌の理想的なターンオーバー(28日)には「まごわやさしいべ」を食事の基本に!!

まごわやさしいべ

植物性タンパク質

大豆・豆腐・納豆・味噌など

コレステロール値を下げ疲労予防、脳の活性化、肝臓で脂肪の分解を促進し、脂肪を燃焼しやすくする。

ビタミン・ミネラルが豊富

～体の調子を整える～

不飽和脂肪酸

血液中の脂肪を流してくれる

食物繊維

～排泄に必要不可欠～

水溶性食物繊維

腸内の善玉菌のエサに



♡健康管理士より、ごあいさつ♡

みなさん、こんにちは。徳島県の森脇です。草花が芽生え、気温もだんだん暖かくなり、体も心もウキウキする季節になりましたね。さわやかな5月の風の中、アウトドアに出かける機会も多くなりますが、気を付けて下さい。日焼け予防は万全ですか？ただ今、**【うっかり日焼け注意報】**発令中!! ほかほか陽気に、ついガードを忘れてしまうのが**春の紫外線対策**です。1年のうちで紫外線量が一番高くなるのは、7、8月ですが、実は、4、5月もピーク時の70%以上の紫外線を受けています。特に、シミの原因となるUV-A波の紫外線は冬の3倍。日焼けは、**紫外線によるやけど**です。細胞を異常化させて皮膚ガンに発展させます。だからこそ、**本気のUVケア**が必要です。



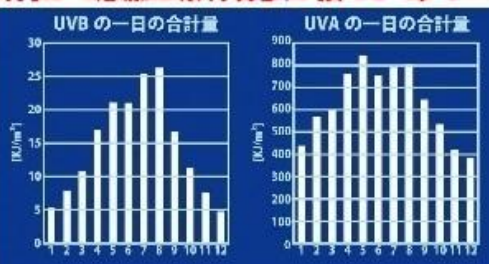
二口美帆先生 耳より [NO.3]

光老化の犯人は**紫外線!**

実行犯は**紫外線で発生する活性酸素!**

活性酸素に攻撃されたコラーゲンは機能を失い、お肌は弾力性を失います。保水力を持つヒアルロン酸も活性酸素の攻撃でバラバラになります。その結果、お肌からみずみずしさが消え、たるみやシワがつくれます。活性酸素はシミもつくります。細胞膜をつくっている脂質は、活性酸素で過酸化脂質になります。これがタンパク質と結びつくと、リポフスチンという老化色素になりお肌のシミとなってしまいます。「なぜか、いつも老けて見られる」こうした方は、光老化を疑ってみてもよいかもしれません。

4月から急激に紫外線量が強くなります(\*、\*)



♡内から外から紫外線対策♡

紫外線が引き起こす素肌や体内の過剰な加齢現象……これが**光老化**と呼ばれる現象です。しみ、シワだけでなく、皮膚がんの大きな原因になります。あなたのキレイと健康のために、食べてよし塗ってよしの、「**内から8割、外から2割の美肌ケア**」始めましょう!!

- シンプルテイトーケア28** 天然保湿成分(アロエベラ液汁)がたっぷり。まるごとアロエベラジェルともいえる贅沢な基礎化粧品。
- アロエベラジュース** お肌に潤いを与え、保湿力を高めます。シミ・そばかすを薄くし、肌に透明感を与える美白効果もあります。
- ニュートラQ10** 活性酸素による光老化を防止し、紫外線によるお肌のダメージを抑え、素肌力を保つ働きがあります。
- テイトー** お肌のターンオーバー(新陳代謝)が良くなり、いつも若々しいお肌が保たれるようになります。



ほっぺをこまめに♡



サロン情報

【阿波踊り体操】  
トレーニング編  
You Tube やってみて♡  
楽しみながら運動不足解消にもってこい!!