

体が変わる！
おススメ

美ライフ

Beautiful Life

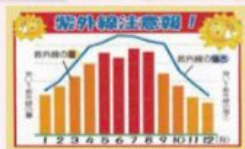


紫外線から肌を守る
ビタミンCを上手に
活用して美肌になろう!!



紫外線というと夏の強い日差しをイメージしがちですが、実は5月あたりから真夏並みに紫外線量が増えています。紫外線はお肌にとって油断大敵。

美肌成分の代表格である「ビタミンC」の正しい知識を身につけて日々のスキンケアに活かしましょう!



▶ ビタミンCの働きには、大きく2つの作用があります

① メラニン生成阻害作用

シミやくすみのもとになるメラニンの生成を抑える働きのことです。

シミのもとになるメラニンの生成に必要なチロシナーゼという酵素の働きを阻害します。

② メラニン色素還元作用

できてしまっているシミに対する働きのことです。紫外線を浴び、「メラニン色素」が刺激を受けると皮膚が黒褐色になるのがいわゆるシミです。この酸化されたメラニン色素を無色状態に還元することでシミを薄くすると考えられています。

▶ 紫外線対策に効果的なビタミンCの活用法 ビタミンCをとるタイミングと注意点

シミ、くすみに効くビタミンC。

でも、間違った使い方はシミを濃くすること!

ビタミンCにはシミの強敵「ソラレン」という成分が含まれています。ソラレンは柑橘系を代表とする果物や葉もの野菜の一部に含まれていますが、紫外線を吸収しようと働きかけるため、シミやくすみが増える原因になってしまいます。でも美肌効果の高いビタミンCが多く含まれているので積極的に摂りたい食品ばかりです。

そこで、「ソラレン」が含まれる食べ物は朝ではなく紫外線を浴びる時間帯をうまく避けられる夜に食べるようにしましょう。

外出前に食べてOK!

ソラレンをあまり含まないフルーツ・野菜
イチゴ、バナナ、リンゴ、
ニンジン、トマト、レタス など



外出前には避けたい!

ソラレンを多く含むフルーツ・野菜
レモン、オレンジ、グレープフルーツ、
セロリ、きゅうり、パセリ など



1. 毎日こまめに摂ることが大事!

ビタミンCは、一定以上は体内に貯蓄できないという特性があります。1度にたっぷり摂るよりも3食に分けて、こまめに摂る方法がベストです。

毎朝サプリメントで摂取するのもおススメです。

2. ビタミンCを含む化粧水などを使って肌を保護!

朝、ビタミンCを含む化粧水を肌に塗ることで、抗酸化作用を高め紫外線ダメージから肌を守り、メラニンの生成を抑えてくれる効果が期待できます。

日焼け止めも塗れば紫外線対策バッチリです◎

HEALTHY EXERCISE

ヘルシー・エクササイズ

低気圧型肩こり解消法

梅雨時期や気温差・気圧の変化で起こる不調を
耳ストレッチで緩和しよう!



耳ストレッチ

肩こりを感じている人は首から耳にかけてこりや痛みを感じている場合が多いです。耳周りをストレッチして柔らかくすることで血流が良くなり、肩周りのこりもゆるんできて、リラックスしてきます。

①「耳たぶの少し上を水平方向に引っ張り、5〜10秒位したら離す」を数回繰り返す。(イラスト①)

耳を上下に動かすのも効果的です。

②耳たぶの後ろの骨の凹み(顎関節)を少し痛くなる程度に斜め上にとっと押し、30秒間そのまま押し続ける。離した時にその部分が軽くなっていればOKです。(イラスト②)



この部分を斜め上に押す