ホホバ頒布会便り

発行
毎月一回
㈱アイリス

実りの秋、十一月となりました。この季節は、旬の美味しい食べ物が沢山で、ついつい食べ過ぎてしまいますね。
それぞれの食材の効能を知って、バランスよくお肌づくりに活かしましょう。

美味しく食べて お肌も美肌に

お肌のためには、正しいバランスのとれた栄養と、良質の睡眠が必要です。その上で、シミやシワ、保湿や毛穴のケアなど、お肌に応じたお手入れで美しい素肌は作られます。

いくら水分補給に気を使い、保湿のお手入れを念入りにしても、お肌自体が栄養不足では、ハリのある瑞々しい素肌にはなってくれません。

旬の食材を取り入れ、バランス良く腹八分目で美味しくいただく、という事が、健康な身体づくり、美肌づくりには欠かせません。

この時期、食欲の秋だからこそ、それにプラス、お肌に良い食材を効果的に取り入れる事で、気になるお肌の状態を改善・修復しましょう。

食べ物でお肌の お手入れ効果をアップ

これから冬に向かって、外の空気もお肌もどんどん乾燥していく季節です。

身体の中から潤いを保ち、お肌の乾燥を防ぐには、血行の良い、新陳代謝の活発な身体をキープしなければなりません。

そのためには、まず、冷えを改善し、身体の中から温めてくれる食材を摂る事が大切です。

身体を温め、血行良く新陳代謝の活発な状態を保っておき、さらに、それぞれの食材の持つ栄養価や特性を知って、効果的にお肌のために必要な栄養を身体に取り入れる事ができれば、必ずお肌は瑞々しく生まれ変わります。

食材で身体の中から、ホホバ製品で、身体の外から、ダブルの効果で秋の美肌を手に入れましょう。

お肌にお勧めの食材は中面の記事をご参考に、どうぞお試しを。

身体にもお肌にも
美味しいものを！

この秋、食べ物でキレイに！

食欲の秋。旬の美味しい味覚も沢山の季節ですが、つい食べ過ぎてしまったり、栄養が偏ってしまっては、せっかくの旬の味覚も台無しになってしまいます。身体が喜ぶものを美味しく食べて、美容にも効く、の一石三鳥を目指しましょう。

美味しく食べて美肌になる！①

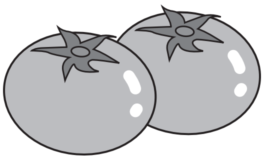
リコピンで色白美人に

トマトに含まれているリコピンの抗酸化作用が、肌の活性酸素を消去して紫外線のダメージを消してくれるため、美白に効く食べ物成分ナンバーワンともいわれています。

生食よりもジュースや加熱・調理したものの方が効果大。牛乳と一緒に摂ると、さらに吸収がアップします。

トマトジュース、トマトソースのパスタや煮込み料理など、色々なものにアレンジして。

もちろん、そのままサラダにしてもＯＫ。

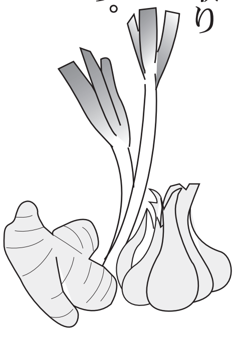


身体を温める食材でくすみ・クマを解消

身体が冷えてくると、血行が悪くなるので、顔色がくすんだり、目の下にクマが出てしまう事も。

身体を内側から温めれば、冷えによる血行不良が改善され、顔色が明るくなります。

身体を温める働きを持つ食材として代表的なのは、ねぎ・にんにく・生姜など。他にも大根や白菜・ニラ等の冬野菜も身体を温める性質がありますから、これからの季節、上手に取り入れましょう。



身体にもお肌にも
美味しいものを！

この秋、食べ物でキレイに！

食欲の秋。旬の美味しい味覚も沢山の季節ですが、つい食べ過ぎてしまったり、栄養が偏ってしまっては、せっかくの旬の味覚も台無しになってしまいます。
身体が喜ぶものを美味しく食べて、美容にも効く、の一石三鳥を目指しましょう。

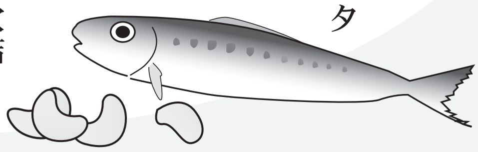
美味しく食べて美肌になる！ ②

ビタミンはCだけじゃなくB・Eも

ビタミン、というと浮かぶのがビタミンCですが、それ以外でも若返りのビタミンともいわれ、体内の酸化を防いで、肌を瑞々しく保ってくれるのはビタミンE。
　また、ビタミンB1が不足すると、肌がたるんだり目の周りが黒くなる・肌が過敏になる等の悪影響が。
　これらのビタミンを多く含む食材は、緑黄色野菜や豚肉・鯖・レバー・うなぎ等の他に、ひじきや胡麻・海苔・納豆・果物など。上手に取り入れてビタミンを補給しましょう。

コラーゲンで 肌にハリと弾力を

肌のハリや弾力が失われると、シワやたるみが目立つようになり、さらに保水力が低下して乾燥が進みます。肌にハリや弾力を与えるコラーゲンを多く含む食材、手羽先・豚足・牛スジ等を摂り体内で作られるコラーゲン量を増やしましょう。

炭水化物・脂質の多い偏食でにきび・毛穴・敏感肌に？

脂質の多いお肉や、ラーメン・パスタ等の炭水化物は栄養バランスが取りにくく、肌の生成に必要な他の栄養素が不足しがち。
　また、添加物入りの油脂ばかり摂っていると、代謝されずに毛穴詰まりに。
　大人にきびやテカリ等の皮脂トラブルはホルモンバランスの乱れや代謝不良の蓄積が原因。
　オリーブオイルやゴマ油ナッツ・背の青い魚等のビタミンやミネラル豊富な良質の油脂を摂りましょう。