

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

六月に入り、汗をかくことも増えてきて、すっかり初夏となりました。梅雨を越えて、いよいよ本格的な暑さを迎える前に、体力をつけ、体調を崩さないように備えておきたいものですね。

食物で 色白美肌になる

日差しも強くなり、日焼けが気になってくるこの季節。

朝のお手入れの仕上げにUVカットで紫外線を防いでも、すべての紫外線が防ぎきれぬ訳ではありません。

紫外線は目からも体内に吸収されてしまいますから、夏場に屋外に長



時間いると、防ぎきれなかった紫外線は、体内に入ってきています。美白に良い栄養素を充分に取り入れ、身体の中からも光老化を防いで若々しい白肌を目指しましょう。

バランスが重要 過剰摂取で悪影響も

しかし、いくらお肌に良い食べ物でも、偏った食事を続けていると、逆に悪影響が出る事もあります。例えば、みかんの食べ過ぎは肌が

黄色くなる、と言われますが、これはみかんだけでなく、他の柑橘類や野菜でも起こります。ダイエツトで野菜や果物を多く摂り、脂質やたんぱく質が不足すると、過剰なビタミンAが身体から排出できずに肌が黄色くなってしまうたり、油分が足りずにお肌がかさついてしまう事もあるので要注意。

正しく摂らないと かえって逆効果に

他にも「光毒性」といった特性を持つ食物等もあり、摂るタイミングが悪いと、折角の栄養素が逆にお肌に悪影響を与える事もあります。「これがイイ！効果がある！」という情報だけでなく「これはダメ！」という情報も、きちんと知っておく事が重要です。

美白・美肌のため、食べたい物と注意するもの

毎日バランスよく栄養をとる事で、
美肌・美白はつくられます。
食物の持つ栄養素や特性を知って、
効果的に美肌作りに役立てましょう。

レモン・ライムはシミが増える？

美白と言えばビタミンC。野菜や果物に多い
身近な成分ですが、体内に貯めておけず、沢山
摂っても尿となって排出してしまうので、毎日
きちんと摂る事が重要です。

しかし、レモンやライム等ビタミンCが豊富
な物の中には、ソラーゲンを含んだ光毒性を持
つ物があり、大量に摂取して紫外線を浴びると
かえってシミがでやすくなる事があります。
外出前の朝は控え、午後に摂りましょう。



ビタミン+抗酸化作用で効果的に

ビタミンを効率よく吸収するには、たんぱく
質やミネラル、活性酸素を除去してくれる抗酸
化作用のある物と、バランスよく摂りましょう。



注意！ ★光毒性のあるもの・・・レモン・ライム・パセリ・セロリ・春菊・みつ葉

◆各種ビタミン類 プラス 抗酸化作用のあるもの◆

ビタミンA → 牛乳・卵黄・レバー・
 ホウレン草・人参

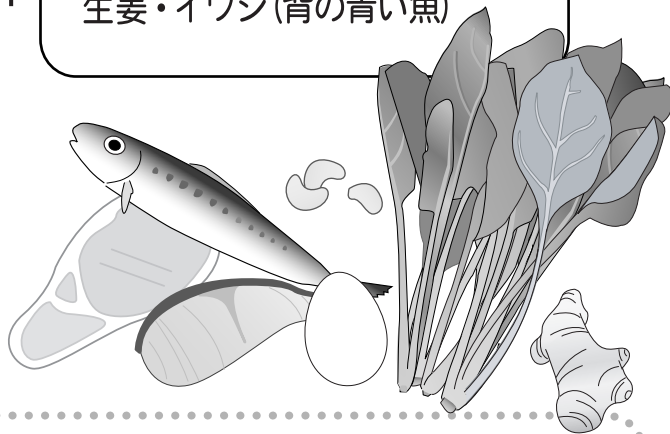
ビタミンB → 豚肉・しじみ・レバー・
 卵・納豆・豆乳・玄米・魚

ビタミンC → 野菜類・果物類

ビタミンE → ナッツ類・ごま・オリーブ
 オイル・背の青い魚

+

ニンニク・ごま・豚肉・ナッツ類
生姜・イワシ(背の青い魚)



今、注目の
美白食物
はコレ！

美白成分を多く含んだ
注目の食材です。積極
的に取り入れましょう。

- ★トマト (リコピン)
- ★エビ・いくら・鮭 (アスタキサンチン)
- ★韃靼そば (ルチン)
(だつたん)

美白におすすめ！

食後のフラスワンに → 朝、豆乳 昼、苺のヨーグルトがけ 夜、人参レモンジュース