

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

肌の乾燥について

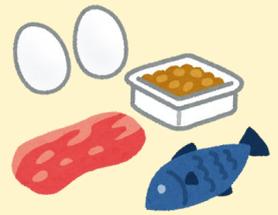
気温の低下によって肌が乾燥したり、荒れたりすることはありませんか？スキンケアだけでなく、「バランスの取れた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」など体の内側から対策するインナーケアも必要となります。良い食べ物は下表の通り、悪化するのはファストフード、甘い物などです。 馬場（豊里・管理栄養士）



たんぱく質 肌細胞の原料。また、コラーゲンが含まれており、肌のハリや弾力を保つのに必要です。肉、魚、卵、乳製品、大豆類など。

ビタミンC 皮膚の土台となるコラーゲンの生成に必要です。老化予防や活性酸素除去にも。ブロッコリー、キウイ、いちご、柑橘類など。

ビタミンB2、B6 肌のターンオーバーを整える。B2は納豆やアーモンド、モロヘイヤなど B6は鶏肉や赤身の魚、バナナ、さつまいもなど



高保湿で驚くほどの浸透力！敏感肌、乾燥肌の方でも使える低刺激の化粧水『アクルエッセンス』もおすすめです



アイフレイル！？『ひとみにルテイン』があります

アイフレイルとは『加齢に伴う目の機能低下』のこと。ウェブでも確認できるチェックリストには「夕方になると見にくくなるが増えた」等、気になる項目が並びます。使わないわけにいかない目だからこそ、『ひとみにルテイン』でスマホのブルーライトや紫外線によるダメージから守ってあげましょう。 齊藤（開設者）



ルテインはこんな成分です！

食品に含まれる色素（カロテノイド）。強い抗酸化力と、光の刺激を和らげるはたらきがあります。加齢とともに減っていき、体内で合成されないので摂取するしかありませんが、野菜などからでは推奨量になかなか届きません。



「目がかすむ」「小さな文字が読みにくい」…そんなあなたに

ルテインには目のコントラスト感度（ぼやけの解消によって、はっきりと物を識別する感度）を改善する機能があります！試供品もありますのでまずはその改善機能を体感してみてください。

～ 1日1粒を目安にどうぞ！ ～

生環研ひとみにルテイン ゼアキサンチンplus 30粒 4,320円