

体が変わる!おススメ

美
ライフ

Beautiful
Life
.....



食から 乾燥肌対策

冬は乾燥の季節。たっぷり保湿してもカサカサや痒みが治まらない...そんな悩みも多いはず。乾燥肌の改善には体の中からケアしていくことも大切です。一度食生活を見直して乾燥知らずの潤い肌になりましょう!



1 健康肌を作るにはまずタンパク質を摂ること!

私たちのお肌や身体はタンパク質から合成されています。タンパク質が不足すると肌のハリやツヤ、弾力を維持するコラーゲンも減少させてしまうことになります。健康肌を作る元としてタンパク質を含む肉類や魚類、乳製品、大豆製品をバランスよく摂ることがおすすめです。

2 乾燥肌に必要な栄養素

ビタミンA 皮膚や粘膜の潤いをキープする
かぼちゃ・にんじん・レバー

ビタミンC 肌のコラーゲンの生成を促す
みかん・レモン・キウイ

セラミド 皮膚内部を外部の刺激から守り
角層の水分を保持する
こんにゃく・黒豆・ひじき

ビタミンB 新陳代謝を活発にする
うなぎ・納豆・卵

ビタミンE 血行を促進し肌を保護する
バリア機能を高める
たらこ・イクワ・アーモンド



バランスよく
摂取しましょう!

3 効果的な主な食べ物

●アボカド

「食べる美容液」や「森のバター」などと呼ばれており、美容には欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

●納豆

納豆のネバネバには保湿成分が含まれています。夜食べると寝ている間に血液をサラサラにする効果もあり!

●はちみつ

日々の食事にはもちろん、化粧水や乳液に混ぜたりパックとして肌に直接塗るのも効果的◎

●アーモンド

血行をよくするビタミンEが豊富な乾燥肌にはもちろん、間食をアーモンドに置き換えればダイエット効果もあり一石二鳥!

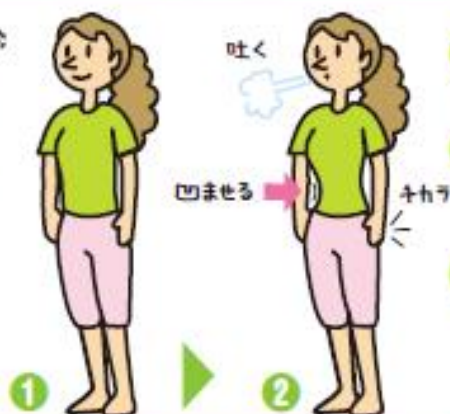
Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



「ドローイン」エクササイズ

呼吸で身体の内側から負荷をかけることで、インナーマッスルを効率よく鍛えましょう! お腹周りの引き締めだけでなく、腰痛の改善にも効果が期待できます!



1 立った状態で姿勢を正します。

2 息を吐きながらお腹を凹ませ、お尻にチカラを込めていきます。

3 この状態を15~30秒間キープします。

10セット
繰り返す