


内側からのケアも大切！ ～食事で乾燥肌の悩みを解決～

乾燥肌 Check!

- 洗顔後や入浴後に肌のツッパリを感じる
- 化粧水などがしみる
- 肌にかゆみがある
- 肌にツヤやハリがない
- 肌表面がかさかさしている、粉を吹くことがある



Let's
Try♪



皆さんチェックの結果はどうでしたか？
1項目でもチェックがついた方は乾燥肌の可能性が高いです！

「睡眠」が乾燥肌を解決に導く？


ここで問題！??

Q.肌の新陳代謝をアップさせてくれる成長ホルモンが最も活発に働く時間帯はいつでしょう？

A.午後 11 時


B.眠り始めから 3 時間

C.午前 3 時から 5 時



眠り始めから 3 時間でぐっすり
眠ることができれば OK◎
成長ホルモンが肌のダメージを修復◎

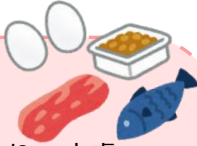
答え：B 眠り始めから 3 時間



☆肌を健康に保つための栄養素&おすすめ食材☆

ビタミン類・たんぱく質を意識した食事をとりましょう！

たんぱく質



肌細胞の主な成分であり、皮膚のバリア機能を正常に保ちます！

肉や魚、卵を使ったメインの料理を朝・昼・夜にそれぞれとり入れ、
その他で牛乳・乳製品を摂ることがたんぱく質をしっかりととるコツです

ビタミンC

ブロッコリー
キウイ・いちご



美肌をつくると呼ばれているコラーゲンの生成を促します！
ビタミンA・Eと一緒にとることでより大きな効果を発揮します。

おすすめ食材



11月の旬「柿」・「レンコン」にはビタミンCが豊富に含まれています◎

α-リノレン酸



アマニ油やえごま油などの油脂に多く含まれています◎

肌からの水分の蒸発を防いで潤いを守ります！
加熱に弱いためサラダやマリネなどの料理で食べることがおすすめです◎

ビタミンB2

牛乳・卵・納豆



皮膚や粘膜の保護や再生・健康維持に関わる私たちの肌にとって重要な栄養素です。

肌の「潤い」や「ハリ」を保つ!!

鶏レバー・にんじん・ほうれん草

ビタミンA



私たちの皮膚や粘膜の潤いを保持します◎
肌が乾燥するのを防ぎます。

アボカド・ナッツ類

ビタミンE



血行を促進し、肌の新陳代謝を高めます。
老化を引き起こす過酸化脂質を分解し老化を防止します。

油と一緒に摂ることでビタミンEの吸収率はUP!!
その為、アボカドは、油で炒めて調理することがおすすめです♪