

ホホバ

頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

少しずつ、日中は暖かい日差しが射す事も増え、外に出る機会も増えてくる季節です。

イキイキとしたお肌や、お身体を健やかに保つ為にはお肌や身体に必要なものを取り入れる事が重要です。「食」を見直して身体の中からキレイを作りましょう。

「〇〇に良い」を 取り過ぎにご注意

テレビなどで〇〇が身体に良い、と紹介されると、その食材がスーパーで売り切れになる程のブームとなったりしますが、どの食材も、それぞれの成分が違った働きを持っていますから、身体に良い、というだけで大量に取り入れるのは危険です。

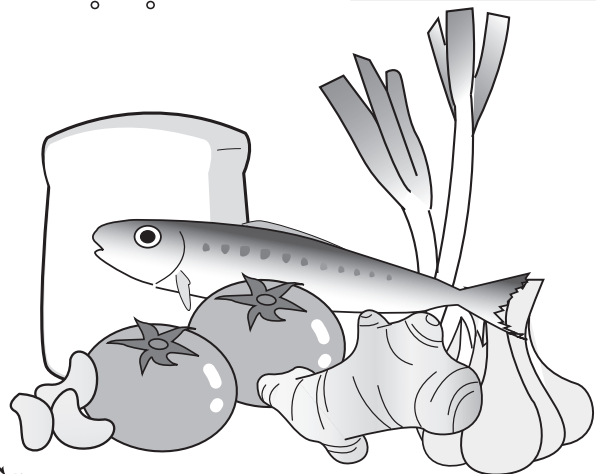
過剰摂取でかえって悪影響を及ぼす

事もありますから、その時の自分に必要な栄養素を、必要な分だけ取り入れる事が重要です。

必要な栄養が 不足していると

逆に、若い女性に多いのが、無理なダイエットや太る事を恐れて、お肌に必要な栄養が不足してしまう事。

当然、髪や肌にも様々な影響が出てきます。



食のバランスが お肌のバランスに

睡眠不足やストレスなど、お肌や髪に悪影響を与える要素は色々ありますが、食が与える影響は大きいもの。

必要な栄養を過不足なく身体に取り入れる事が出来れば、一時的なトラブルは、身体やお肌本来の自然治癒力で解消して行きます。

しかし、必要な栄養が不足していると、自然治癒力が働かず、トラブルを修復できません。

・ 吹き出物が出ている ↓ ビタミン B2
(レバー・牛乳・ヨーグルト・納豆)

・ シワが気になる ↓ コラーゲン
(鳥の手羽・牛スジ・煮ごり)等、

必要な栄養を上手に取り入れましょう。どんな食材の成分が、どんな効果を持つているのか、どうぞ、四面をご参考に毎日のお食事に取り入れて下さい。

お肌喜ぶ!身体に嬉しい食材を知ろう!!

Let's try!

◆今回は、お肌と身体のために、知っておきたい
食材と栄養素をクイズ形式でご紹介します◆

Q1

肌荒れ防止には、ビタミンC。レモンやイチゴ等、フルーツに多いと思いがちですが実は他にもっと多いものがある。

Q2

くすみにはビタミンB(葉酸)が良いので毎日キャベツやレタスをサラダにして食べればOK。

Q3

大人のニキビ・吹き出物が出る場所により原因が違うので、それぞれ対処法が違う。

いくつ解るかな?



ホホバ君

A1

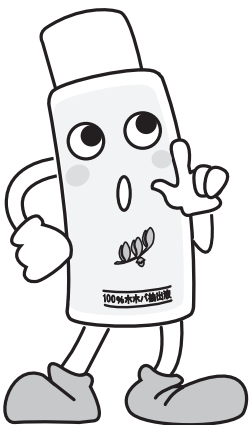
ビタミンC=フルーツのイメージですが、パプリカ(赤・黄ピーマン)にはイチゴの約3倍、海苔はレモンの約2倍のビタミンCが含まれています。果物からだけでなく、食事全般から摂るよう心掛けましょう。

A2

葉酸を多く摂るには、レタス・キャベツより、葉もの野菜の中でもほうれん草や春菊、ブロッコリー・明日葉等、緑の濃いものがオススメです。

A3

大人のニキビ・吹き出物は場所=原因別に対処が○。額はストレスが原因で、牛乳やヨーグルト・小魚等カルシウムを。口周りは胃腸が原因。刺激物を避け消化の良い物を。あごは自律神経の乱れと運動不足。それぞれ、かつお・マグロ・レバー等のビタミンBを摂る、きのこ・海藻類でコレステロールを下げる。頬は肝機能低下が原因。お酒を控えて豆腐・白身魚等を摂りましょう。



あなたの結果は?

全問正解

素晴らしい★
しっとりスベスベ肌美容マスター!

1問正解

ちょっと危険
毎日の積み重ねで大き差が

2問正解

惜しい!あと一歩で
キレイは貴方のもの!

※...正解0のあなたは、食生活・健康に関して
今スグもう一度見直しを。