

アルジエン新聞10月号 vol.37

千葉店 0120-05-7860
五井店 0120-05-7620
茂原駅前店 0120-05-8565

肌年齢をチェック！

次のチェックリストとライフスタイルとを照らし合わせ、Yesならチェックマークを入れてください

- 食事は外食やコンビニで済ますことが多い。
- 野菜・果物が不足していると感じている。
- 肉・魚を食べない日がある。
- 化粧水は手でつける。
- 化粧を落とさないで寝ることがある。
- 外出しない日は化粧をしないことが多い。
- 顔のマッサージはほとんどやらない。
- スキンケアに10分以上の時間をかけない。
- 湯船に入るよりシャワーで済ますことが多い。
- 睡眠時間はおおむね5時間以下。
- 深夜0時過ぎまで起きているのがほとんど。
- 喫煙の習慣がある。
- どっちかといえば冷え性だ。
- 月経不順になることがある。
- 流行のダイエットはほとんど試している。
- 夏には帽子や日傘を使用しない。
- 日焼け止めは使用しない。
- スキーや海水浴には毎年行く、又は行っていた。
- 運動はほとんどしない。
- どちらかというストレスの発散がへたな方だ。
- 日常生活においてストレスを多く感じている。
- 自分は気分屋だ。

左記チェックリストのYesの数で、あなたのおおよその肌年齢が分かります。

Yesが4個以下 → マイナス7~10歳

Yesが5~7個 → マイナス3~6歳

Yesが8~11個 → 実年齢±2歳

Yesが12~14個 → プラス3~6歳

Yesが15個以上 → プラス7~10歳

ポイント

シミを作る危険因子は紫外線！！

過度のストレスは肌荒れや老化の元！

乾燥は肌あれの元！

生理周期が肌環境に影響を与えています

偏った食生活は美肌の敵

活性酸素が急激に増えると肌老化の原因に！

貧血に気をつけ鉄分の十分な摂取を忘れずに！

たばこは肌の老化やくすみシミやシワをも増やす

寝不足は肌のターンオーバーに悪影響を及ぼす

シミの予防、改善レシピ ブロッコリーの明太子ソース

栄養バランスに優れ肌を活性化 材料(2人分)

ブロッコリー 130g 明太子 1/2腹

- A -

マヨネーズ 大さじ2 プレーンヨーグルト 大さじ1
塩・こしょう 各少々



カロリー 129 kcal

1. ブロッコリーは子房に分けて、茎の部分は固いところをむいて薄切りにする。
2. 沸騰したお湯で1を固めにゆでる。
3. 明太子の中身を包丁の背でしごきだし、Aの材料とともにボウルに入れて混ぜ合わせる。
4. ゆでたブロッコリーに3のソースをかけて出来上がり。