

アルジェンヌ新聞 5月号

千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565



藤がちょうど見頃です！！連休にお出かけお勧めします★

季節の変わり目、普段アレルギーがない方も敏感になりやすいのが今の時期・・・
この時期にはお肌が敏感になる原因があります。それは、

- *乾燥、水分不足になりがち
- *皮膚のバリア機能の低下
- *体・皮膚の免疫力の低下



等々、荒れたお肌のケアは早めのトリートメントで回復させましょう！！

美肌を作るためには、内側からのスキンケアがとても重要でまた、ビタミンが必要不可欠だと言われています。美容と健康にはビタミンが必須！！

ビタミンとは

三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のエネルギー変換や反応を助けて体の機能を調節する「微量栄養素」です。

ビタミンが不足すると三大栄養素の変換がうまくいかず、体にさまざまな影響が出てきます。

ビタミンのはたらき

ビタミンは13種類あります。



成分は、野菜・果物・海藻・酵母など、自然素材由来から抽出
メガビタミンサプリメントです。1日に必要なビタミン・
ミネラル27種類を1パック5粒に配合。

MVP 天然マルチビタミンミネラル 30パック¥7344

それぞれが異なった働きをしますので、バランスよく摂取するようにしましょう。

美肌を作るためにビタミンCがとても重要！！ ビタミンCがもつ美肌効果は

★紫外線などによってつくられたメラニンを抑制することができる

★メラニンを排出することができる

★紫外線や活性酸素などによって傷つけられた肌の再生を行う

★コラーゲンの生成をサポートすることで肌の水分量をアップさせる



女性の喫煙が増えています。タバコのニコチンはビタミンCを壊してしまうため、肌荒れになったり、お肌にハリやツヤがなくなったり、また腎臓や肝臓などの機能が低下してしまったり、様々な障害を引き起こします。

ポイント→ビタミンE、ビタミンB群、ビタミンAと一緒に摂取

ダイエットのポイント

摂取した食物の「代謝」を効率的に行うこと。

そのために大切なのが「ビタミンB群」！！



ビタミンB群→糖質や脂質の分解、代謝を助けるほか、新陳代謝を促進させるニキビなどの肌荒れにも効果大

美容効果、健康キープに欠かせないビタミンEも大事

ビタミンEは、過剰発生で早期老化の原因になる活性酸素を捕捉して、Eラジカルを生成。これをビタミンCが還元し、ビタミンEに再生

動物性脂肪の食事が増えていませんか？

バランスの悪い食事だと感じる方は、サプリメントで意識して摂取することが大切です。