

肌に“塗るサプリメント”!?

今注目の ビタミン入り保湿美容液

ビタミンってどんな栄養素?

ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かせない栄養素。しかし、人の体内でつくることができないため、外から補う必要があります。食べ物から摂取することはもちろん大切ですが、美肌のためには、よりダイレクトに栄養を与えることができる“ビタミンが配合された美容液”がおすすめです。



美肌に関わるビタミンの働き

ビタミンB

別名:「美肌ビタミン」

細胞やエネルギーの再生、代謝を促進するなどの働きがあり、肌荒れを防ぐ。

コエンザイムQ10

優れた抗酸化・代謝促進作用に加えビタミンEの再生にも貢献。ビタミンEとの同時摂取でより強い抗酸化作用を発揮。



こんなうれしい効果が!

油性ビタミンには、保湿作用だけでなく、高い抗酸化作用があります。そのため肌に潤いを与えながら、肌老化から守ってくれるというWの効果が期待できるのです。さらにビタミンで肌の角質が整うと、キュッと引き締まった小顔印象に♪

ビタミンE

別名:「若返りのビタミン」

優れた抗酸化作用を持ち、細胞のダメージ、老化を防ぐ。

ビタミンH

(ビオチン/ビタミンB7)

血行を良くして皮膚の再生力を高める。細胞を活性化させ老廃物の排泄を促し、皮膚の機能を正常に保つ。

パッケージにも注目してみてください!

化粧品はトータルで選びましょう

化粧品を広告の謳い文句だけで選んでしまうのは要注意! 例えば、抗酸化作用のあるビタミンは、自身が身代わりに酸化して活性酸素のダメージから細胞を守るため、“酸化しやすい”性質を持っています。そのため口の広い容器ではせっかくのビタミンも酸化しやすく、鮮度を保つために多量の防腐剤が使用されている可能性も。成分の特性を考慮したパッケージかどうか等、トータルで信頼できる商品を選びましょう。

ビタミン入り美容液は、酸化しにくい口のせまい容器がおすすめ!



冬の肌 + 栄養 = 枯れ肌知らず

季節が変われば肌も変わる!

冬の肌を知りましょう

季節の変化に伴って、肌のコンディションも変化します。その時々肌の悩みに応じたケアをプラスすることなく、年中同じスキンケア方法で満足していませんか? 特に冬の肌は、気温の低下や空気の乾燥、暖房などといった、肌老化やトラブルを引き起こす過酷な環境にさらされています。肌の状態によっては、乾燥が気になるからといって普段の保湿を強化するだけでは不十分になっていることもあります。そんなときは水分だけでなく、たっぷりの栄養も一緒に与えてあげるなど、コンディションに応じて適切にケアを変える必要があります。

四季に合わせて衣替えをするように、スキンケアもその時々で見直しをして最適な商品や方法を選ぶことが、美肌を作るカギになります。そのため、まずは自分の肌の状態を正しく知ることが大切です。

あなたの冬肌は大丈夫!? 枯れ肌度CHECK✓

- 1年中同じスキンケアを行っている
- 保湿しても肌が潤わない
- キメが荒く肌にツヤがない
- なかなか肌荒れが治まらない

WARNING
1つでも当てはまったら要注意!

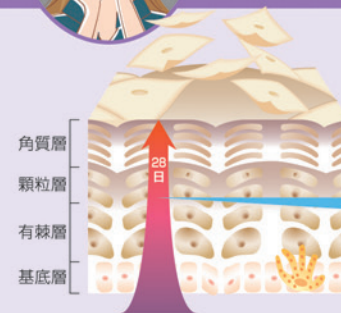
カウンセリングのススメ

美肌のヒケツは自分の肌を知ること!

「冬はとにかく保湿」と決めつけていませんか? この時期気になる乾燥も原因は様々。自己判断で誤ったスキンケアを続けていては、かえって逆効果に。しっかりケアしているのに肌の調子がよくなりえないという人は、一度プロのカウンセリングを受けて、自分の肌に何が足りないのかをきちんと知ることからはじめませんか。



その肌トラブルの原因、ビタミン不足かも!?



「肌にツヤがない」「肌荒れを起こしている」などの症状はありませんか? これらの原因の1つとしてビタミン不足が考えられます。ビタミンは、肌の新陳代謝(ターンオーバー)を促進する栄養素です。不足するとこのサイクルが乱れがちになり、肌の生まれ変わりが正常に行われなくなってしまいます。これにより、様々な肌トラブルを引き起こされるのです。

健康な肌は約28日周期。ビタミンが不足すると、このサイクルが乱れて肌トラブルのもとに!

お肌にビタミンを補うには? 次のページをCHECK!