

わたしのための
Vitamin C Book



株式会社 アジュバンコスメジャパン

〒650-0011 神戸市中央区下山手通五丁目5番5号
tel.078-351-3100
www.adjuvant.co.jp

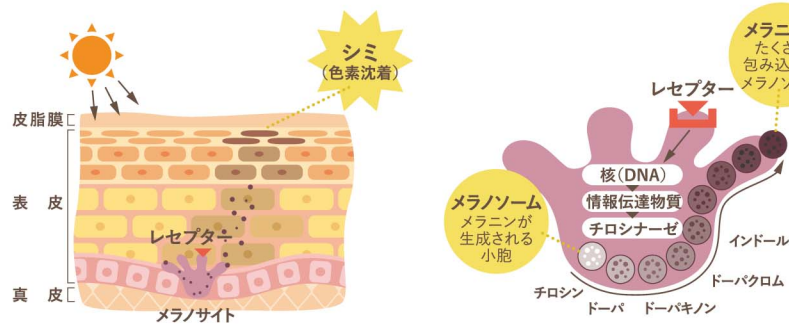
■ 写真・イラストは全てイメージです。



08-2405



シミはどうしてできるの？



原因1 紫外線などの肌への刺激

肌は紫外線を浴びたり、擦るなどの刺激により、肌細胞を守ろうとしてメラノサイト内でメラニン生成の元となるチロシナーゼ(酵素)が過剰に生成されます。

原因2 活性酸素

紫外線やストレス、大気汚染、アンバランスな食生活、電磁波などにより活性酸素が過剰発生すると、「酸化」を引き起こします。肌内部では、メラノサイト内のアミノ酸であるチロシンが、酸化によりメラニンへと変化します。

原因3 代謝の低下

乾燥や加齢、ホルモンバランスの乱れ、睡眠不足などにより新陳代謝が悪くなり、肌の透明感が失われくすんだ印象になります。また、本来排出されるメラニンを含んだ細胞が代謝の低下で排出されず、色素沈着シミとなって現れます。

ビタミンCはどうしていいの？

ビタミンCのチカラ1 メラニン生成を抑制

肌が刺激されると、メラノサイトが肌を守ろうとチロシナーゼ(酵素)が活性化され、メラニンが生成されます。ビタミンCはこの酵素の活性を阻害することで、メラニンの生成を抑制します。

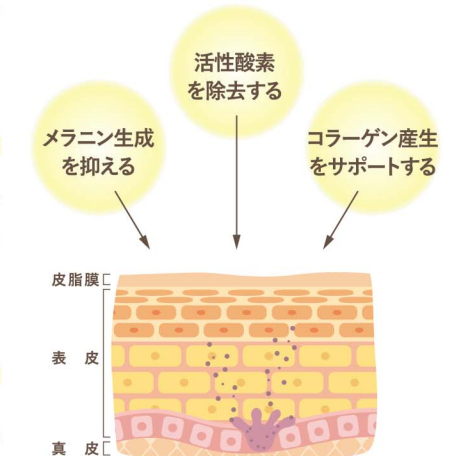
ビタミンCのチカラ2 活性酸素除去

肌は紫外線を浴びたり、ストレスや睡眠不足などにより活性酸素が過剰に発生し、酸化することでメラニンが生成されます。ビタミンCは酸化を防ぐことで、メラニン生成の抑制につながります。また、皮脂の分泌を抑制し毛穴を引き締めます。

ビタミンCのチカラ3 コラーゲン産生サポート

肌のハリに必要なコラーゲンの合成をサポートすることで、内側からうおいを与える他、シワ・タルミ改善の効果が期待できます。

Vitamin C Power



毛穴はどうして目立つの？

理想の毛穴

原因1 毛穴の開き (皮脂の過剰分泌)

睡眠不足 ストレス

睡眠不足やストレス、甘いものや油っぽいもの、刺激物(カフェイン・アルコール・香辛料など)により、皮脂腺が刺激されることで毛穴の開きにつながります。

原因2 毛穴のタルミ (凹凸)

乾燥・加齢

気温・湿度などによる乾燥や年齢に伴う乾燥は、皮膚と毛穴の垂れ下がりにつながります。

原因3 毛穴のくすみ (メラニン)

メラニン

開いた毛穴に紫外線があたると細胞の防御反応であるメラニンの生成によって毛穴の黒ずみにつながります。

ビタミンCのマメ知識

ビタミンCのマメ知識1 体内では合成されない

人間の体内ではビタミンCを合成することはできないため、食事などで摂取する必要があります。1日の推奨量は成人で100mgといわれていますが、疲労やストレスなどによって大量に消費されます。体内に積極的に取り入れることはもちろんですが、肌へは届きにくいので日々のお手入れでケアすることが大切です。

ビタミンCのマメ知識2 こわれやすいためフレッシュな状態で

ビタミンCは壊れやすく、空気に触れたり加熱によってビタミンC量が少なくなってしまうため、野菜や果物はそのまま摂取することがおすすめです。また、肌に直接取り入れる際は、できるだけフレッシュな状態で、安定性の高いものをおすすめです。

ビタミンCのマメ知識3 乾燥が気になるときは保湿ケアも

ビタミンCは皮脂分泌の抑制効果があるため、乾燥を感じてしまう時があります。乾燥肌の方や乾燥を感じやすい方は美容液やクリームなどで保湿ケアをすることをおすすめします。

