

あおば新聞

春から量が増える?! 紫外線とは?...P1

実は春から量が増え始める紫外線。今回は紫外線についてお話しします。

5月病に備えよう!... P2・3


新しい生活が始まると生活も心も乱れがち…。その不調…もしかしたら自律神経の乱れかもしれません。今回は自律神経のお話です。

美肌は1日にしてならず 紫外線ケア...4

気づいたら日焼けをしていた…そんな時はありませんか? 日焼けをしてしまった時のケア方法や栄養についてご紹介します!

Pickup Item **アスニー ビタミンC**
 ビタミンCがお肌のサイクルをサポート!

ビタミンCは、肌の潤いやハリに関わるコラーゲンの生成に必須の栄養素。他にも肌のサイクルのサポートも行っており、紫外線が気になり始める季節に積極的に摂取するのがおすすめです。『アスニー ビタミンC』の詳細は、お気軽にスタッフにお尋ね下さい♪




美肌は1日にしてならず 紫外線ケア

日焼けをした時、お肌が火照っていたことはありませんか?実は、日焼けはお肌にとって“火傷”に該当します。放置するとシミ・そばかすや、お肌の老化を招く原因に…。日焼けをしたらしっかりケアしてあげることが大切です!



① 火照った肌を冷やす

まずは、火照った肌を冷たい水で冷やしたりおしぼりやタオルなどで冷やしてください。



② 保湿をする

日焼けにより、肌は非常に乾燥しています。化粧水などで保湿ケアを行いましょう。



③ 水分補給をする

しっかり水分補給を行って、身体の巡りがスムーズに行われるようにすることも忘れずに!



- ・レバー
- ・鶏肉
- ・人参 等

④ 栄養補給: ビタミンA

ビタミンAは、メラニンの排出も助けられて、免疫力を高め肌荒れの予防にも◎



- ・パプリカ
- ・いちご
- ・レモン 等

⑤ 栄養補給: ビタミンC

肌の健康を保つのに必須のビタミンC。積極的に摂取を心掛けたい栄養素の一つ。



- ・大豆製品
- ・紅茶
- ・生姜 等

⑥ 栄養補給: ポリフェノール

強い抗酸化作用により肌の老化や、動脈硬化予防をサポートしてくれます!

いかがでしたか?お肌は大変繊細で、強く擦る事でもダメージを受けてしまいます。日焼け止めを塗布する時や、スキンケアの際は肌に化粧水を浸透させるイメージで掌を押し当てる様にしてみてください。次回もお楽しみに♪

YouTube

血流&腰痛

疲労回復にも、おすすめ!

改善ストレッチ

むくみ 0脚 約3分

＼動画でカンタン!/
You Tube
 チャンネルはこちら




Step 1

まず、あぐらの様に座り、足の裏同士を合せます。その状態でゆっくり身体を前に倒します。20秒ほどキープし、身体をゆっくり戻します。



Step 2

次に右足を伸ばします。そして、左腕をまっすぐ上に伸ばし、その状態で身体を右側に倒します。20秒ほどキープしたら、反対側も行ってください。



Step 3

最後に、両脚を開き身体を前に倒しましょう。20秒ほどキープしたら、身体をゆっくり戻してください。

皆様、こんにちは!暖かくなり桜が咲くようになりました。お花見などでお出かけされる方も多いのではないのでしょうか?そこで気になるのが紫外線です。実は紫外線は夏ではなく春が一番強いのをご存じですか?そこで今回は紫外線についてお話しします。今日から紫外線対策を行ってお肌をしっかり守りましょう!

春から量が増える?! 紫外線とは?

紫外線について皆様はどのくらいご存じですか?実は、**紫外線の量が増え始めるのは春**。春から太陽の高度が上がり地上と近くなるです。紫外線は**UV-A**(紫外線A波:肌を黒くしたり、弛みの原因)と、**UV-B**(紫外線B波:しみ・そばかす・日焼けによる肌の赤みの原因)があります。よく日焼け止めにあるPA(A波の防止効果)、SPF(B波の防止効果)は、それぞれの紫外線の防止効果を表すための表記なのです。



もっと詳しく
 知りたい方へ!

＼あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて/
栄養・エクササイズ コラム好評配信中!

