



ゆうきゃん
くらぶ No 235

株式会社 優環

〒299-4314 千葉県長生郡新地1990-88
TEL 0475-47-4505 FAX0475-47-4499
http://www.you-can.jp



2023年4月のオートシップ
振替日5日(水)・発送予定日12日(水)



震災復興への私たちのテーマは、
『無理をせず、出来る範囲で』『一時的ではなく』

ゆらぎ肌

3月に入り、少しずつ暖くなり、お出かけしたくなる季節になってきました。そんな春の季節ですが、ゆらぎ肌になりやすい季節でもあります。

＊ゆらぎ肌とは、温度・湿度の変化にうまく適応できず肌のバリア機能が低下してしまい、一時的に肌が敏感になってしまう状態のこと

気温差と空気の乾燥
紫外線の急増
環境の変化によるストレス
花粉による外部からの刺激

気候の変化を始め、花粉や紫外線などの外部刺激、さらに心身のストレスなども加わると、皮膚の赤み、かゆみ、かさつきなど、ゆらぎ肌の症状が起こります。そのため気温差の著しい季節の変わり目や、スギ花粉が飛散する春は特に、ゆらぎ肌になりやすい時期といえます。さらに洗い過ぎによる乾燥など、肌の状態に合った適切なケアがなされていないことも、肌を不安定にさせる原因になります。

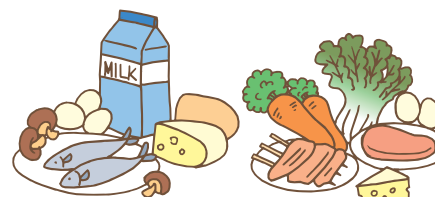
ゆらぎ肌の予防には、**免疫力UP** がカギ。
体調を管理して予防しましょう

ゆらぎ肌対策には日々の適切なケアに加え、よい生活習慣が欠かせません。**睡眠**は短時間でも熟睡感のある深い眠りをとれるよう心がけましょう。よい眠りはホルモンの分泌を促し、代謝を高めて健康な肌づくりにつながります。食事は偏らずバランスよく食べること。肌がゆらいでいる時にはビタミンB群、ビタミンCやEを意識して摂りましょう。特定の**栄養素**に偏ったり摂り過ぎたりすると、アレルギーの発症にもつながるので気をつけましょう。便秘の改善や運動も肌の健康に不可欠。「おいしく、楽しく、心地よく」が美肌の要である免疫力を高めます

ゆらぎ肌対策

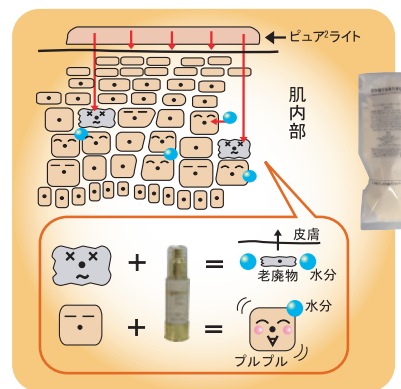
肌免疫力アップを意識

寝ている間に日中受けたダメージを修復する成長ホルモンが分泌されますが、睡眠不足だとこのホルモンの分泌量も減少してしまいます。その結果、肌のターンオーバーが乱れてしまい、肌のゴワつきやカサつきといった肌荒れを起こすこともあります。



また、肌にニキビなどが現れているときは、胃腸機能が弱っている可能性もあるので、食生活を見直すことも大切です。栄養バランスの良い食事をとることが重要ですが、積極的に摂取したいのは、ビタミンやミネラルが豊富な免疫力を高める食事。特に抗酸化力の高い栄養素は、体内で発生する活性酸素を抑え、紫外線などの環境ダメージから皮膚を守ってくれる効果も期待できます。

また、自分の体内に足りない栄養素をサプリで効率的に補うことで肌免疫力を上げる効果も期待できます。



ニュートリション

ミネラル

・ケイ素
・鉄
・カリウム
・カルシウム
・銅
・マンガン
・マグネシウム
・ナトリウム
・リン
・亜鉛等

アミノ酸

・グリシン
・リジン
・バリン
・イソロイシン
・グルタミン
・セリン
・ヒスチジン
・アラニン
・ロイシン
・フェニルアラニン
・アルギニン
・アスパラギン酸
・チロシン
・メチオニン

フミン酸類

・フミン酸
・フルボ酸

ビタミン類

・ビタミンB1
・ビタミンA
・ビタミンE
・ビタミンB2
・ビタミンC