

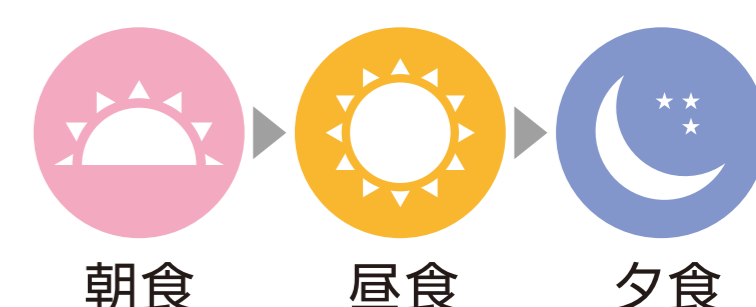
# 健活は、肌もきれいにします / 美肌づくり10ルール

なるべく、  
するほうがよいこと



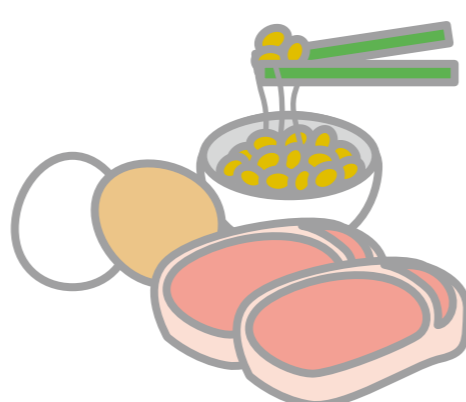
## 01 食事を1日3回、規則正しく食べる

- 十分なエネルギーをとることで、肌の新陳代謝はすすみます。



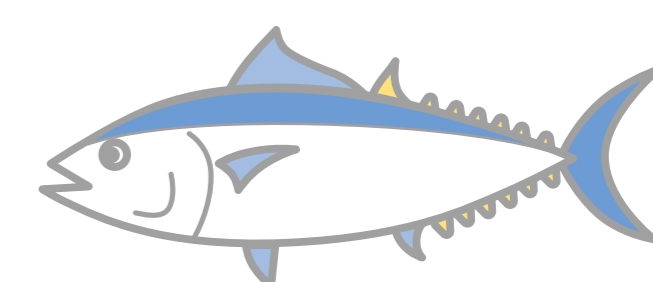
## 02 魚・肉・卵・大豆製品のどれかを、毎食食べる

- タンパク質が多い ▶ 肌の材料になります。
- ビタミンCが多い ▶ シミを増やす材料(活性酸素)を減らします。
- 油が含まれる ▶ 肌にうるおいをもたらします。



## 03 主菜には、肉よりも魚の頻度を多めにする

- 肌をつくるタンパク質は、魚の方が多く含まれます。



## 04 牛乳や乳製品を1日1回とる

- タンパク質が多い ▶ 肌の材料になります。
- ビタミンB6が多い ▶ 肌の新陳代謝に活かされます。



## 05 緑黄色野菜は毎日小鉢1~2杯食べる

- ビタミンAが多い ▶ 肌に潤いをあたえます。
- ビタミンEが多い ▶ 肌がイキイキします。



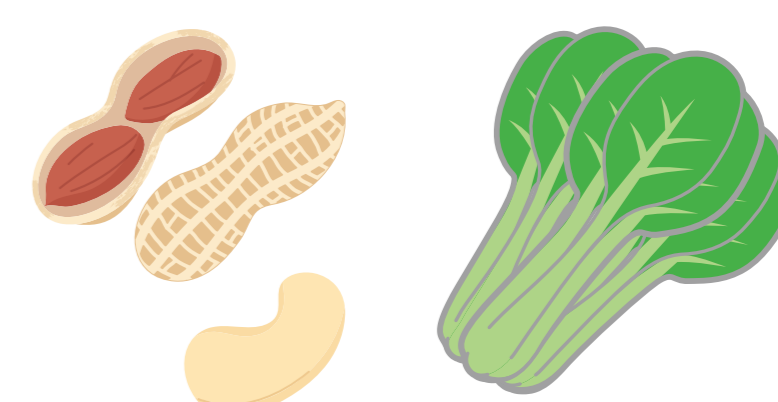
## 06 ゆっくり、よくかんで食べる

- 顔の筋肉が鍛えられるます。
  - ▶ 肌のたるみをふせぎます。
  - ▶ 肌の血行がよくなります。
  - ▶ 表情が豊かになります。



## 07 鉄分を意識的にとる (乾物・ナッツ・ドライフルーツや貝類、小松菜など)

- 肌の血行がよくなり、くすみやクマを防ぎます。
- 貧血も予防します。



なるべく、  
しないほうがよいこと



## 08 「○○だけ・○○抜きダイエット」を避ける

- 栄養バランスがくずれてしまい、肌に必要な栄養も不足がちになってしまいます。



## 09 アルコールをとりすぎない

- アルコール分を分解するのは肝臓です。
  - ▶ 肝臓は肌の再生や代謝も行いますが、アルコールの分解が優先されます。
- 飲むときは、ビール500ml・日本酒1合以下までにとどめましょう。



## 10 しょっぱい味付けを避ける

- 塩分をとりすぎると、肌の細胞の水分が奪われて、新陳代謝が滞ります。
  - ▶ シワやシミができやすくなります。
- 塩分不足も体に悪影響をおよぼします。ほどよい塩加減を楽しみましょう。

