

「本物の美しさ」を追求するすべての人へ

vol.02
2021 AUTUMN

McCoy's

マッコイズ



なぜその美容法が
いいのか。

今こそ知りたい、
「本物」を
選ぶべき意味。

- 01 スキンケア上級者はひと足お先に「ヒト幹細胞」に乗り換え中。
- 02 そのデリケートゾーンのお悩み、肌トラブルにつながっているかも
- 03 年齢も化粧品も一緒なのに、肌年齢が違うのは、一体なぜ？
- 04 McCoy'sベストサロン大賞
美容の最新トレンド速報 McCoy's News
- 05 油田先生の「筋観の話しよう」vol.1



McCoy's
vol.02

2021 Autumn 10/18 2021年10月18日(日) 14:00~16:00
TEL:03-4553-6428

「ノンFエナジープレミアム」が
ミストタイプになって新登場!

吹きかけるだけの
お手軽ケアで

ボディメイク

NON F ENERGY MIST

ノンFエナジーミスト

これはもう、ミストというより
“吹きかけるボディエステ”

瘦せない理由にアプローチする「浸透型ミネラル」
を配合したノンFエナジーミスト。シュッと吹きかける
だけで、ボディメイクだけでなく肩こりなどのケアに
も活躍する、総合ボディバランスミストです。

*ミストは体の全身にお使いいただけます
ノンFエナジーミスト 180ml 8,250円(税込)



いつでも
どこでも手軽に
シュッと一吹き



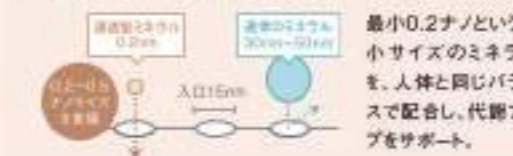
デスクワーク中の
むくみケアに



お風呂上がり気になる
腕・足・お腹・お尻などに

効率的にボディバランスを整えるノンFエナジーミストの特徴

01 吹きかけるだけで手間なくボディメイク
「浸透型ミネラル」



02 「酸化」と「糖化」にアプローチ
「UNIFINE®-CO」



商品詳細は
こちらから



2021.10.18 New Release

まだ根本ケア、
はじめてないの？

スキンケア上級者 はひと足お先に

医療グレードの「ヒト幹細胞」

に乗り換え中。

幹細胞化粧品なら何でもOK?
実感を求めるなら、
医療グレードのヒト幹細胞
培養上清液配合のもの。

「ひと足お先に」はひと足お先に、スキンケア上級者。はじめてないの？

5つの条件を満たしたアイテムを選びましょう

「ひと足お先に」はひと足お先に、スキンケア上級者。はじめてないの？

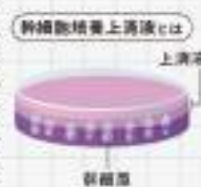
5つの条件を満たしたアイテムを選びましょう

幹細胞化粧品なら何でもOK?

実感を求めるなら、
医療グレードのヒト幹細胞
培養上清液配合のもの。

Point 4 根本ケアを目指すなら
「ヒト幹細胞培養上清液」

ヒト由来の幹細胞は医療のみで利用されるヒト幹細胞。化粧品に活用されるヒト幹細胞培養液とヒト幹細胞培養上清液の3種類。培養上清液の方が成長因子や情報伝達物質であるエクソソームの配合量が多いため、化粧品でより根本的なケアを目指すことができます。



Point 5 濃度よりも見るべきは成分の
「純度100%」

ヒト幹細胞化粧品で多いのが「濃度」を謳っているパターン。しかしどれだけ濃度が高くてもヒト幹細胞原料の「純度」が低ければ意味がありません。濃度だけにとらわれず、純度がどうかという目線もヒト幹細胞化粧品選びには重要です。



Point 2 原料次第で品質が変わる!
「スーパーダー」のもの

肌に有用な成分を生み出す幹細胞ですが、環境により分泌量は大きく変化する場合も。「スーパーダー」と呼ばれる、どんな環境でも有用成分を安定して分泌できる幹細胞を培養して作られた原料は、効果と安定性を両立しているためおすすめです。



Point 3 医療水準の製造が鍵!
「国内指定培養所製造」

幹細胞はどんな環境でも高い活性力を発揮するからこそ、安心できる環境で生み出されたものを選びたい。国内指定培養所から医療水準の安全性を追求し、培養士がチェックした幹細胞成分を製造しているのが選ぶ指針になります。



損せずに美しく!
実感できる
幹細胞化粧品を見極める
5つのPOINT

Point 1 NO植物、NO動物
選ぶべきは「ヒト由来」

幹細胞原料には植物、動物、ヒトがありますが、植物由来は人の持つレセプターにうまく反応せず、動物由来はまだ安全性の検証中であり流通していないのが事実。ケア実感、安全性を求めるのなら純粋性の高いヒト由来を選ぶのがおすすめです。



5つの条件を兼ね備えた医療グレードのヒト幹細胞培養上清液配合の幹細胞化粧品こそ、根本ケアを叶えるスキンケアパートナーです。

スキンケアの常識を一新するとして、今注目の「幹細胞化粧品」。「ケアによる恩恵が計り知れない!」という魅力がある中、選び方次第では期待外れになるという場合も……。損せず美しくなるために、幹細胞化粧品の選び方を徹底分析!

最近の30代以降は、10年前と比べ、見た目年齢がかなり若くなっているという噂。その理由に化粧品や美容医療の進歩が挙げられますが、中でも注目されているのは、幹細胞化粧品品の存在。それこそ美容家やエステティシャンなど、スキンケア上級者たちが「こそぞ」SNSに幹細胞化粧品を取り上げているほど、その注目度は絶大です。

とはいえ、まだ「幹細胞化粧品の何がすごいのか分からない」という方も多いはず。一から説明すると、幹細胞とは細胞の種類の一つであり、自らを「コピー」する力だけでなく、様々な細胞に変化する性質を持つ「スーパースキル」を持つ細胞のこと。そんな幹細胞の力が注目を浴び、再生医療の分野で研究が進め



られる中、美容成分を肌へ導入するだけではなく、肌そのものを活性化させるといふ発想から開発されたのが幹細胞化粧品です。

そんな根本にアプローチできる幹細胞化粧品の登場により、お悩みが現れ

てからケアをする従来のケアから、肌力を高めて予防対策を行うケアに変わったスキンケア事情。取り入れるのが早ければ早いほど、肌時間を稼げやすくなる。とされる幹細胞化粧品だからこそ、エイジングが気になる30代以降の世代はもちろん、今のうちから始める対策として美意識の高い20代も幹細胞スキンケアへの関心は高まっています。もしもまだお悩みとケアの追いつけがちな状態なら、置いてけぼりを食う前に、スキンケアの常識を根本ケアに変えるタイミングかも。

幹細胞化粧品を味方につけた肌が10年後、20年後、30年後、どんな見た目を年齢をまとうているか、想像しただけでワクワクしてきませんか?

肌を知る人は、根本ケアにシフト!
今こそスキンケアの常識を変えるタイミング

ヒト幹細胞の力で
原因も悩みもWケア!

幹細胞化粧品のスペシャリスト 成田さんおすすめ!



5つの条件を兼ね備えた
McCCELLRIEで
医療グレードの
根本スキンケアを。

こだわりの医療グレードのヒト幹細胞培養上清液を配合したスキンケアシリーズ。ケア実感へと導くマクロシステムを採用し、効果よく幹細胞化粧品の恩恵をあなたの肌に。全国のエステティシャンが選んだ「ベストアイテム2020」にも選ばれた、幹細胞化粧品です。



商品の
詳細情報は
こちらから

幹細胞化粧品のスペシャリスト 成田さんに聞いた

幹細胞化粧品 Q&A

- Q3 効果が高い反面、デリケートな肌だと刺激が強そう……
A 肌土台からの根本ケアを目指す幹細胞化粧品は、デリケートなお悩みにもアプローチできるのが魅力の一つです。
- Q7 幹細胞じゃない化粧品と組み合わせて大丈夫?
A 幹細胞はあくまで、お肌をケアするためのサポート役。お肌の状態に合わせて、他の化粧品も併用していただくのがおすすめです。
- Q1 医療グレードかどうかはどこでチェックするの?
A 化粧品のHPやインプレットを見てみて下さい。製造方法や純度が明記されていないものは避けるようにするのがベターです。



肌悩みを引き起こす 膣内炎症が怖い！

デリケートゾーンの不調は
膣内炎症のサインかも……

デリケートゾーンのお悩みとしてよく挙げられる、ニオイやかゆみ、かゆみ、おりもの、乾燥など、下着やナプキンなどによって起こるムレなどの問題かと思いきや、実は膣内炎症によって起こっている不調かもしれません。今、幅広い世代で注目されている膣内炎症。

そもそも膣内炎症とは、膣内に細菌や真菌などが侵入するとそれを退治するために白血球の中の好中球が集まり、貪食により殺菌する一方で炎症を引き起こしている状態のこと。膣内のニオイがきつくなったり、おりものニオイに影響が出るなどの症状が見られ、カンジダといった性病リスクを高めてしまいます。引き起こす原因は生活習慣の乱れやストレスなどが挙げられ、一度膣内炎症になると婦人科での適切な治療を受ける必要があります。

そんな膣内炎症ですが、自分で気づくのはなかなか難しいもの。そのため、少しでも不調を感じたら検診に行くのがおすすめです。

膣内炎症を放っておくと
エイジングサインの要因に

身体の健康を保つ免疫細胞の好中球は、菌を退治する一方でタンパク質分解酵素であるエラスターゼを出す働きが、このエラスターゼが血管に集って全

身に流れると、エラスチンやヒアルロン酸などのタンパク質を破壊して固まるため、シミやシワ、クマなどの引き金に。しかもタンパク質分解酵素のエラスターゼは、1分間という短い間に全身を巡ることから、どこか部分ではなく全身的に肌のお悩みを引き起こしかねません。つまり、光老化や肌摩擦などによって起きている肌のお悩みかと思いきや、膣内炎症由来のトラブルであることも少なくないのです。

肌トラブルのリスクを回避し、ニオイやかゆみなどのお悩みを抱えないためにも、デリケートゾーンをいかに清潔に保つかが大切です。

Check!

膣内炎症でよく見られる症状

- 赤みがあり腫れている
- ひりひりと痛みを感じる
- 痒みがある
- おりものが増えたり、ニオイがきつい
- 出血などの異変がある



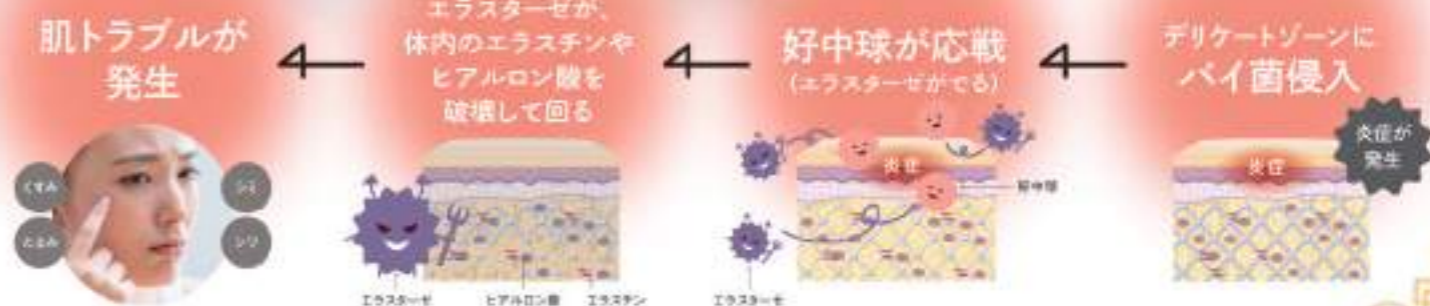
ニオイ かゆみ かぶれ おりもの……

そのデリケートゾーンのお悩み、
もしかしたら

肌トラブルにも つながる 膣内炎症かも!

スキンケアの悩みとデリケートゾーンの悩み。
まったくの別物かと思いきや、実は「膣内炎症」由来のトラブルだった!?
スキンケアにもつながるデリケートゾーンケアについて、正しい知識へアップデートを。

膣内炎症からの肌トラブルはこう起こる!



膣内炎症予防 X デリケートゾーンの お悩み撃退に正しい デリケートゾーン ケア方法

多くの人が間違っている!?
デリケートゾーンケア

デリケートゾーンを不衛生にしたり、乾燥を放置していたりすると、膣内炎症を招きやすくなるため、正しくケアし、常に清潔に保つことが膣内炎症予防につながります。ですが、実は間

違ったデリケートゾーンケアを行っている人も多いもの。ボディ用石鹸でゴシゴシ洗っていたり、膣の中で洗浄しようとしていたりしませんか? ケア次第ではお悩みを助長することにつながってしまふため、何がNGか、正しいケアのポイントとは何かを知り、やさしく丁寧なケアを心がけましょう。

あなたは知っていますか?

NGなデリケートゾーンケア

- ❶ 乾燥を招くデリケートゾーンへの「シャワー直接あて」
- ❷ 膣内の自浄作用を低下させる「膣内までパワフル洗浄」
- ❸ 必要な潤いを奪い、肌摩擦ダメージをも招く「洗浄力の高いアイテムでのゴシゴシ洗い」
- ❹ 乾燥、ごわつき肌を招く「洗浄後のNO保湿」
- ❺ 不衛生な環境を招く「ナプキン・おりものシートの長時間使用」
- ❻ ムレやかゆみを引き起こす「圧迫感のある下着の着用」

ボディソープ洗いなど
実はやっている人が多い!

皮膚科医が教える!

デリケートゾーンを正しくケアするためのポイント

ニオイやかゆみ、かぶれなどのお悩みを予防するためにも、日々のデリケートゾーンケアが大切です。ケアを行う際、気をつけたいポイントは3つ。

皮膚科医 佐藤さゆり先生
東京大学医学部卒業後、吉林大大学院での臨床研修を経て現在皮膚科医として従事。日本皮膚科学会員、日本美容皮膚科学会所属。



Point 1 | 清潔に保つこと



デリケートゾーンは排泄物や汚れが溜まった老廃物が溜まりやすいので清潔に保つことが大事。ただし、アルカリ〜中性のボディソープだと洗いきれずになり、善玉である常在菌まで奪ってしまいかねないため、専用の洗浄剤でケアを行い、洗浄力が強いアイテムの使用は避けるようにしましょう。

Point 2 | 合成化学成分は控えて



デリケートゾーンケアアイテムを選ぶときは、合成化学成分が入っていないものが安心です。というのも、皮膚の経皮吸収に比べて粘膜吸収は13倍の吸収力があるから。毎日使うものだからこそ、肌への負担が少ないものを選ぶようにしましょう。

Point 3 | しっかりと保湿を



デリケートゾーンも顔と同じように保湿しなければ当然乾燥してしまうもの。しかしデリケートゾーンは敏感な部位なのでどんなアイテムでも良いわけではなく、肌にやさしい成分での保湿ケアがポイント。肌のコンディションを整える保湿ケアはお悩みの予防につながる大切なケアです。

OSLIQUETTE

3つのポイントをクリアした デリケートゾーンケア「デリケート」

特許取得済みの高機能水「特殊還元性マイナスイオンウォーター」を肌成分に配合した「デリケート」は、肌を清潔に保ちながらデリケートゾーンのニオイやかゆみなどのお悩みをケアします。



- Point 1 菌に反応してニオイの元へアプローチ
- Point 2 水の107倍以上の浸透圧で集中保湿ケア
- Point 3 マイナスイオンの洗浄力でやさしくクレンジング



商品の
詳細情報は
こちらから

思わず誰かに話したくなる

ミネラル王子 presents

山藤 衛史さん

ミネラルの役割や重要性、体にどのよう働くかなど、ミネラル知識のオンライン講座も配信している。通称「ミネラル王子」。分かりやすい解説で美容のプロからも人気!



ミネラル

Ca Na Mg Fe K Mn Cu Zn I

美容話

P Cr Se Mo

知っているようで知らないミネラルのこと。ですがミネラルはビタミン…いやそれ以上に美容に深く関わりがある栄養素です。摂る意味、摂ることによってどう変わるかなどの基本情報から、実は知られていないミネラルの面白話まで、ミネラル王子が分かりやすく解説します!

日々の生活で溜まっている有害ミネラルは、現代人を取り巻く環境は毒素で溢れているのです。日々溜まっていく毒素ですが、放置していると脂肪と結びついてセラライト化してしまう特徴があります。一度できると解消がかなり難しいセラライトだからこそ、必須ミネラルをバランスよく摂って、日々の有害ミネラルを排出するケアが大切に。とはいえ、必須ミネラルを食事や野菜などから必要量摂るのは意外と大変なもの。環境汚染などで食材のミネラル含有量が昔に比べて減少しているため、サプリメントやミネラル製品を上手に活用し、不足しないようにミネラルバランスを整えていくことが、健康、そして美容につながっていくのです。

日々溜まる毒素に要注意! 必須ミネラルで即効復活を
アルミニウムや水銀、ヒ素といった重金属の有害ミネラル。なぜ金属が体の中に溜まってしまふのかというと、その原因は日常生活に潜んでいます。例えば、缶ジュースを飲んだり、アルミ製の調理器具を使って料理したものを食べたりするとアルミニウムを体に摂り込むことにつながりますし、魚介類を食べると水銀が、生ビールやワインを飲むとヒ素が体内に溜まります。また、排気ガスには鉛などの有害ミネラルが含まれているので、呼吸しているだけでも有害ミネラルは蓄積していきます。つまり、現代人を取り巻く環境は毒素で溢れているのです。

こうした働きを支えているのが、体に必要な13種類の「必須ミネラル」です。その一方で、毒素と呼ばれ、体に悪影響を及ぼす「有害ミネラル」も。体内で必須ミネラルが不足したり、有害ミネラルが蓄積したりすると、疲労やイライラ、肌荒れなどの様々な不調としてあらわれます。

具体的な働きは、大きく分けて3つ。1つ目は細胞に栄養を運び入れたら、老廃物を運び出したりする、重要な運び屋のお仕事。栄養を細胞に運び込むためには、ミネラルの存在が必要不可欠です。2つ目は代謝機能の調節。そして3つ目は細胞に水分をチャージする役割があります。

その肌悩みは毒素が原因!? 健康も美容もミネラル次第
ミネラルも大栄養素の一つとして、大切な栄養素。という認識はあっても、具体的にどんな働きをしているのか、肝心なところがボンヤリしている人も少なくないはず。そんな少しばかり存在感の薄いミネラルですが、実は美容の要的存在です。ダイエットをスムーズにしてくれる、エイジングケアに嬉しい働きをしてくれたりとその働きは多岐にわたります。

太りやすく肌荒れ体質になるのも、痩せやすく美肌体質を手に入れるのも、その決め手は「ミネラル」でした。

その決め手は「ミネラル」でした。

Bad! 必須ミネラルが不足している・有害ミネラルが溜まっているケース

こんな不調が現れる!

- 肌荒れ 太りやすい
- 冷え性 肩こり
- むくみ 免疫力DOWN
- 便秘 代謝DOWN

必須ミネラル 摂れていますか?

有害金属6種

- アルミニウム
- ヒ素
- カドミウム
- 水銀
- 鉛
- ニッケル

必須ミネラル 13種

- カルシウム
- ナトリウム
- マグネシウム
- 鉄
- カリウム
- マンガン
- 銅
- 亜鉛
- ヨウ素
- リン
- クロム
- セレン
- モリブデン

必須ミネラルがバランス良く摂れているケース

こんなにいい事が!

- 美肌 快眠
- 代謝UP
- 免疫力UP
- 痩せやすい

必須ミネラル3つの働き

- 1 体の大掃除
細胞に栄養を運んで毒素は排出!
- 2 巡りアップ
カラダ全体の代謝機能を調整!
- 3 潤いチャージ
細胞に水分を運び込む!

意外とみんな知らない!?

ミネラル王子が! ミネラルの嘘・ホントを徹底仕分け!

ミネラル王子が! ミネラルの嘘・ホントを徹底仕分け!

有害ミネラルを溜め込むのはこんな行動!

- 1 缶ドリンクを飲む
- 2 居酒屋でビールを飲むお刺身を食べる
- 3 車の隣を歩いていて排気ガスを吸う
- 4 歯磨き後、ゆすぎが不十分で歯磨き粉を飲み込んでしまう

Q.4 女性が特に摂りたい鉄は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収力がアップ?

女性鉄不足になりやすい! ビタミンCとセットで効率的に

食の欧米化などにより、現代人は鉄不足気味だとされており、特に女性は月経の時期、鉄不足が加速しがち。鉄が不足すると貧血や倦怠感、免疫力の低下などを招くため、レバーや煮干しなどの鉄源、生の卵黄といった食材を活用して不足を防ぎましょう。その際にビタミンCと一緒に摂ると、鉄の吸収力がアップします。ビタミンCの食材としてはブロッコリーやピーマン、キウイフルーツなどがおすすめです。

Q.3 ミネラルの補給はサプリメントやミネラルウォーターで大丈夫?

配合されているミネラルの性質に注意して食事からも摂取を!

ミネラルが細胞にアプローチできるかは、「ミネラルの状態」が大きく影響するもの。一般的なサプリメントやミネラルウォーターに含まれているミネラルは、分子サイズが大きかったり、水(体液)に溶け切らず上手に働きにくかったりするものがほとんど。また、特定のミネラルだけをサプリメントで摂りすぎると、かえって体内のミネラルバランスを崩してしまうことにもつながるため、食事も含めてバランス良く摂るよう心がけましょう。

Q.2 骨や歯を丈夫にするカルシウムはビタミンDと一緒に摂ると効果的?

摂取量をきちんと守りながらカルシウム吸収をサポート!

小腸でのカルシウム吸収がスムーズだと効率よく骨や歯にすることができます。ビタミンDはこの小腸でのカルシウム吸収を促してくれる栄養素なのです。ただし、ビタミンDの過剰摂取は血中カルシウム濃度を上昇させ、便秘や尿の吸収障害を招くため、サプリメントで摂る場合は摂取量を守ることが大切です。

Q.1 必須ミネラルはたくさん摂れば摂るだけ美容度がUP?

ミネラルはバランスが大事! 不足と同じくらい過剰に注意!

過剰に摂ると過剰症になり、さまざまな障害があらわれるミネラル。特に、リン、ナトリウム、塩素の3つは摂りすぎに注意。リンは骨の強化や腎臓機能の要因になりますし、ナトリウムや塩素は高血圧や動脈硬化、脳卒中などのリスクを高めるからです。

ダイエットやスキンケア効果が思うようにでない方は、サロンのミネラル摂取のアドバイスを受けてみましょう!

Q 年齢も使っている化粧品も一緒なのに、肌年齢が全然違うのは、一体なぜ?

その答えは、

睡眠と栄養管理

スキンケアには力を入れるのに、インナーケアには無頓着な人、意外と多いもの。しかし睡眠や栄養管理といった内面美容を疎かにしていると、積み上げてきたスキンケアの努力が水の泡に。内面にも目を向けて、努力を結果につなげましょう。

肌ケアもダイエットも簡単に！ 睡眠こそ美容生産のゴールデンタイム

睡眠習慣を定着させる 「眠り美容の解決策」

睡眠ケアには、メラトニンが大きく関わっています。2つのポイントを押さえてメラトニンの分泌をサポートしましょう。

1 眠り美容ポイント 毎日の生活リズムを整える

毎日6時間以上眠るのが睡眠不足を予防する基礎。日々同じ生活リズムを心がけ、メラトニンの分泌を整えましょう。その際、日中に光をしっかりと浴びるとメラトニンの原料となるセロトニンの分泌が促されます。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれる重要なホルモンで、体内時計を整えるメラトニンの分泌に大きく関わります。



2 眠り美容ポイント 寝る前は強い光を浴びない

メラトニンの分泌は光によって調節されています。そのため、夜中に強い照明を使っていたり、寝る前にスマホを使ってブルーライトの光を浴びたりすると体内時計の働きが乱れて、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。また交感神経が優位になり、リラックスできなくなるので、夜中は照明やスマホ、PCを使わないようにしましょう。



睡眠

睡眠不足になるとその活動が制限されるため、想像以上に美容と健康に影響を及ぼします。

例えば、紫外線やストレスなどで昼間に受けたダメージは、睡眠中に成長ホルモンによってメンテナンスされます。この成長ホルモンは体の新陳代謝を活性化して骨や筋肉はもちろんだ、肌もケアしつつ、免疫力にまで働きかける美容にも関与が深いホルモン。その70%が睡眠中に分泌されると言われており、睡眠不足だと肌のターンオーバーが鈍くなるどころかバリア機能が低下するため、肌のお悩みも振り回されやすくなるのです。

さらに、注目すべきはメラトニンの存在。1日のリズムを司る睡眠ホルモンであるメラトニンは、起きてから14〜15時間後分泌がはじまり、眠りを誘う働きがあります。成長ホルモンと同じく、免疫力を高める働きがあるほか、抗酸化や成長ホルモンをサポートする働きも。しかし生活リズムが乱れたり、睡眠



忙しかったり、SNSや動画コンテンツに夢中になってつい夜更かししてしまうと翌日の疲労感だけでなく、美容にも大きいダメージ!

の質が悪いとその分泌に影響が出てしまいます。つまり、睡眠の質は美容の質を左右する大事な要素です。とはいえ、現代人はスマホの使いすぎで交感神経が常に優位になりやすく、良質な睡眠を取れない傾向に。そこに不規則な生活習慣などによって睡眠不足がプラスされれば、悪影響の輪は広がるばかり。また睡眠を促すホルモン、メラトニンは20代に比べ40代で半分、60代では4分の1にまで低下し、年々寝つきが悪くなるのは避けられないもの。だからこそ、日頃から睡眠ケアを行うことが大切なのです。

体は食べたもので作られる! 摂る成分と腸活のW進行で栄養管理を

栄養管理

腸内環境をキレイに保ち栄養を補給! 栄養管理を定着させる

「美容食の解決策」

腸内環境を整えるには、食事の中に腸活食材を取り入れるのが重要に。その上で美容に欠かせない栄養素を不足なく摂ることがポイントです。

1 腸活食材でキレイな腸をKEEP

腸内環境のバランスを整えてくれる食品「プロバイオティクス」を意識して食べ、その働きを促してくれる食品「プレバイオティクス」も一緒に摂りましょう。また善玉菌を増やして腸内フローラを正常に保つために、善玉菌を増やす食物繊維を積極的に摂り、悪玉菌を増やす動物性タンパク質の過剰摂取は控えるのがポイント。



2 美容材料“タンパク質”を不足なく

肌や髪、筋肉などの材料となるタンパク質ですが、意外と必要摂取量を摂れていない人も多いもの。肉、魚、卵、大豆、大豆製品、とろろこんにゃく、肉や魚の動物性タンパク質と、大豆の植物性タンパク質を1:1の割合で、1日あたり80gを毎日摂るようにします。



3 体の中からスキンケアサポート

紫外線やタバコ、ストレスを感じたりすると体の中に活性酸素が大量発生して肌のサビを招き、ハリやツヤが失われ、エイジングサインを引寄せたりします。だから毎日抗酸化作用のある栄養素を摂り、体の中からしっかりとスキンケアサポートを行いましょう。



美

容における栄養管理の鉄則は、肌や髪に欠かせないビタミンやミネラルなどの栄養素を不足なく摂ること。しかし、昔に比べて食料自体の含有栄養素が低下している時令、しっかりと食べていても栄養不足になっていることも。その対策としてサプリメントでの栄養補給を行うものの、美容効果の実感が薄いとしたり……栄養を吸収する際に問題がある可能性大です。腸は健康のみならず、美容にも影響する大切な臓器。腸内環境を整えていると、肌もキレイで痩せ体質になりやすい方。腸内環境が乱れていると、肌は荒れやすくなりやせにくい体質に傾いてしまいます。そんな腸のコンディションを決めるのが腸内フローラであり、善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスがその良し悪しを左右します。理想の腸内フローラバランスは善玉菌2、日和見菌7、悪玉菌1ですが、一番多い日和見菌は数が多い菌の味方をする性質があるため、悪玉菌が優勢になると、腸内環境は「乱れ」してしまいます。悪玉菌が優勢になる原因としては、加齢や不規則な生活習慣、ストレス、睡眠不足、栄養バランスの乱れなど。だからこそ、毎日の生活習慣と腸活ケアで腸内環境を整えることが大切であり、ひいてはそれが栄養をしっかりと吸収できる状態を保つことにつながるのです。

スーパーザイムプラス4なら、快眠ケアも腸活もWで叶う!

栄養学発想の発酵代謝エキス飲料で内側からゆるがぬ美しさを
1日50mL飲むだけでOKのインナーケアドリンク「スーパーザイムプラス4」。メラトニンの原料となるセロトニンの分泌を促すトリプトファンを配合し、日々のメラトニンケアにアプローチ。さらに発酵素材ENMと厳選腸活成分によってキレイな腸内環境をサポートします。

SUPERZYME PLUS 4
発酵代謝エキス飲料
特許成分ENM配合美容ドリンク



手軽に腸活

飲むだけで自然に痩せる

飲けるほど美容度UP



