

夏の食生活から肌荒れ予防!

今この季節、紫外線やマスクを着用することにより肌荒れを起こす人がいます。普段の食生活を見直し、しっかり予防・ケアをしましょう。

肌の乾燥・かさつき気になる方

⇒ビタミンA を摂りましょう!
ビタミンAは、肌の生まれ変わりを促進! 乾燥を防ぎます。



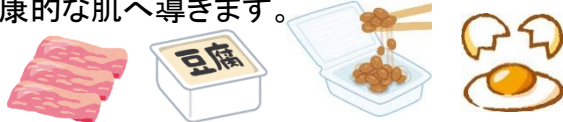
日焼け予防・しみ・そばかすに

⇒ビタミンC を摂りましょう!
ビタミンCはメラニン色素の生成を抑えます。美肌には欠かせない栄養素です。



しわ・ハリが気になる方

⇒たんぱく質・コラーゲン を摂りましょう!
たんぱく質は、体の細胞を作り、いきいきとした健康的な肌へ導きます。



ニキビが出来やすい

⇒ビタミンB6 を摂りましょう!
ビタミンB6は、皮膚分泌のバランスを整えます。



～肌荒れは生活習慣も大きく影響しています!～

肌荒れを防ぐためには...

- ★睡眠サイクルは一定に! 休みの日はつい寝過ぎてしまいがちですが、一定の時間を心がけましょう
- ★ストレスを溜めないようにしましょう! 発散できる趣味などでリフレッシュしましょう
- ★飲み過ぎ・食べ過ぎに気をつけましょう! 肌トラブルの原因になります
- ★マスクは常に清潔に! 汗をかいたりしたら、こまめに取り換えましょう



豆知識



甘酒は夏の飲み物!



甘酒というと、初詣などのイメージから冬の飲み物と思われがちですが、実は歴史的には夏の風物詩で、夏に飲まれていた飲み物なのです。

甘酒自体は、古くは日本最古の歴史書「日本書紀」に記載がありますが、流行り始めたのは江戸時代。栄養価が高いため暑気払いにと親しまれ、街中には甘酒屋や甘酒を売り歩く甘酒売りが増えました。江戸時代の料理本や辞典などでも甘酒という言葉がよく見られるようになり、俳句では夏の季語として使われていました。



夏バテ予防に麹甘酒



麹甘酒にはブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群など、栄養素が豊富に含まれています。夏バテの症状である体のだるさや疲れを回復し、腸内環境を整えることで食欲不振の解消も期待できます。

夏バテ予防にはもちろん、夏バテしてからでも冷蔵庫でよく冷やした冷やし甘酒なら、美味しく飲みやすいですよ。

