

夏の食生活から肌荒れ予防!

今の季節、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。



夏の食生活から肌荒れ予防!

今の季節、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。

