

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

食事で美肌を育む

爽やかな日差しが心地よい季節になり、アウトドアや旅行などを楽しむ方が増える時期。紫外線も真夏並みになるため、うっかり日焼けをしたり、短時間でもダメージを受けやすくなります。外側からのケアに加え、内側からのアプローチで紫外線に負けない透明感のある肌を目指しましょう。土屋（中央・栄養士）

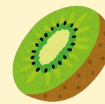


ビタミンC（赤ピーマン、キウイ、ブロッコリーなど）→色素の沈着を防ぎ、コラーゲンの生成を助けます。毎食取り入れるのが理想的。

ビタミンE（アーモンド、アボカド、すりごまなど）→血行を促進して肌のターンオーバーを整えます。油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

ビタミンA（にんじん、ほうれん草、うなぎなど）→皮膚や粘膜の健康を維持し、紫外線の刺激から肌を守るバリア機能を高めます。

ヘスペリジン（柑橘類 ※特に白い筋の部分）→毛細血管を強化し、血流をスムーズにする働きがあり、くすみのない透明感のある肌へ。



ビタミンC500mg配合「ビボーンC」、こだわりの成分が巡りをサポートする「生環研のヒハツ・ヘスペリジンケルセチンPlus」もどうぞ！



リニューアルでパワーアップ！『若甦錠Sa』

ここ最近の物価高騰はOTC医薬品にも及んでおり、成分はそのまま価格だけ上がるものも少なくありません。しかし『若甦錠Sa』のリニューアルは違います！薬用ニンジン30%、ニンニクエキスを50%と大幅増量して効果↑。価格もアップしますが、これなら費用対効果は問題なさそうです。斉藤（開設者）



「ちゃんと寝ても疲れが残る」、そんな時！

若甦錠Saは薬用ニンジン（コウジン乾燥エキス）と6種のビタミン、ニンニクエキス（オキソアミチン末）を配合。毎日の生活の中

で疲れやだるさを感じた時、風邪をひいた時などの栄養補給におすすめです。

若甦内服液と若甦錠、こんな使い分けを！

その効果で絶大な人気の若甦内服液がファーストチョイス。一方、体調が改善してきたらよりリーズナブルで継続しやすい若甦錠へのチェンジもあり。旅行などにも携帯できて便利です。

～ 1日服用量4錠あたりコウジン乾燥エキス80mg、オキソアミチン末30mg ～

若甦錠Sa 120錠 **4,180円** 他

