

肌を健康に保つために ～ サプリメント紹介 ～

日々の食生活で摂取する栄養素は肌の健康に必要不可欠ですが、どうしても食事が偏り、栄養素が十分に補給できない場合があります。そこで、そんな時に便利で役立つ、肌によいサプリメントを紹介します。

※サプリメントを使用する場合は、1日の目安量を守ってください。

※身体に不調が出た場合は、直ぐに使用をやめてください。

サメの軟骨 Shark Cartilage

サメの軟骨に豊富に含まれる粘性物質であるムコ多糖類の一種のコンドロイチンが、人体の細胞に保水性、潤滑性、弾力性を与える。

効果 肌への コンドロイチンとコラーゲンが結びつき、肌のみずみずしさや弾力を保つ。

他の効果：動脈硬化・がん関節痛・腰痛



ブドウ種子エキス Grape Seed

ブドウの種子に含まれるポリフェノール的一种で、カテキンがたくさん連なったプロアントシアニジンという有効成分が活性酸素を除去する。

効果 肌への 抗酸化力により美白効果やしみやしわ、老化の予防効果を得られる。

他の効果：動脈硬化・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）・むくみやすい・花粉症



スプルリナ Spirulina

最古の植物といわれている藍藻類（水生植物）の一種で、必須アミノ酸の全9種を含むタンパク質やビタミン類、ミネラル類、色素類といった多くの成分を含んでいる。

効果 肌への ビタミン、ミネラルを含む多くの栄養素を補給でき、肌を整えることができる。

他の効果：動脈硬化



月見草オイル Evening Primrose Oil

アカバナ科の一年草である月見草の種子から抽出したもので、含まれる必須脂肪酸のγ-リノレン酸は、ホルモンバランスを整えるなどの効果で特に注目されている。

効果 肌への 不足しがちなγ-リノレン酸を補給することで、乾燥肌の症状を改善できる。

他の効果：生理痛・生理不順・アトピー性皮膚炎・花粉症



プラセンタ Placenta

胎生動物の母体と胎児をつなぐ胎盤から抽出される成分で、胎児の生命を守るためのアミノ酸やミネラル、ビタミン、酵素などを豊富に含んでいる。

効果 肌への 細胞分裂を活性化させ、新陳代謝を良くする働きがあるため、健康な肌を作り、美肌の効果が得られる。

他の効果：肩こり・冷え性・疲れやすい・更年期

ラズベリー Raspberry

バラ科のキイチゴ類で、果実にはビタミンCや鉄分、カルシウム、カリウム、亜鉛などの他、エラグ酸やクエン酸、ポリフェノール類も豊富に含まれている。

効果 肌への しみなどの原因となるメラニン色素を作り出す酵素チロシナーゼの働きを抑え、美白に効果がある。

他の効果：がん・肥満・目の疲れ・生理痛・生理不順