

あらためて、よろしくお願ひします<sup>!!!</sup>

無料版

肌キレイ



実はこうやって

# キレイは作られる

とっても簡単にキレイは誰だって作れちゃいます。ここでは「キレイ」を外的美人とは**違う**意味を持ちます。キレイを総合的に取り入れるだけで、生活そのものが潤ってきます。将来的に、ホリスティックプログラムが提供される予定ですので、楽しみにしててください。



美人ではなく「キレイな人」、出会ったことあるか  
と思います。何が違うのかわからないけど、「キレイ」  
な人、今日からあなたのその中の一人です:)

無料版では食事についてお伝えしています。

# 食べ物と肌の関係

肌キレイは食生活が違う

# 「キレイ肌」のベース

## 食の抗酸化力

シミ・シワ・たるみの原因である一重項酸素を、日々の食事で改善。

## 代謝で内側から無理なくターンオーバー

新陳代謝。基礎代謝、脂質代謝、糖質代謝、骨代謝、薬物代謝、エネルギー代謝、表皮代謝に注目する。

## 腸を元気に

「腸の元気は肌の元気」しかし間違った方法や、誤った知識でのやりすぎは禁物です。

表皮は0.2ミリ、真皮は2ミリあります。

キメのあるお肌を作るには、内側からのアプローチが必要不可欠です。手軽に無理なく、毎日の食事の力を借りちゃいましょう。

## 食の抗酸化力

酸化は老化の大きな原因でもあります。体内で過剰な活性酸素が働くことで、病気になったり、シミ・シワ・たるみの原因にも繋がります。紫外線による一重項酸素という活性酸素は特にお肌のダメージと密接に関係しています。外的にクリームなどで紫外線を防ぐことも可能ですが、健康のためにも体の内側から取り入れてみましょう。

しかし・・・

活性酸素は、食べ物の栄養素で消去できちゃいます。

## 食の抗酸化力

抗酸化力のある食べ物をしっかりと、手軽に毎日の食事に取り入れてみるのが無理なく続けられる方法です。

以下の栄養素が、過多になった活性酸素を引き算してくれます。

抗酸化ビタミン・・・C, E, B群 (B2, ナイアシン, B6)

抗酸化ミネラル・・・セレン、銅、亜鉛、マンガン

ファイトケミカル・・・カロテノイド、ポリフェノール、グルコシノレート、アントシアニン、イソフラボン

# 抗酸化ビタミン

## ビタミンC

柑橘類、苺、キウイ、ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、パプリカ、ゴーヤ

## ビタミンE

アーモンド、ヘーゼルナッツ、ひまわりの種、植物油、アボカド、ほうれん草

## ビタミンB2

牛乳、ヨーグルト、卵、レバー、ほうれん草、アーモンド、全粒穀物、サーモン、マグロ

## ビタミンB6

鶏肉、サーモン、ツナ、バナナ、ひよこ豆、ほうれん草、全粒穀物

## ナイアシン

鶏肉、ツナ、サバ、ピーナッツ、全粒穀物、レバー、豆腐

全てを取り入れるのではなく、程よくバランスよく、朝・昼・夜のお食事に取り入れてみましょう。

## 代謝で内側から無理なくターンオーバー

全ての人のDNAが異なるように、代謝周期も人によって異なります。無理して代謝を上げてしまうと、ニキビや肌荒れの原因になってしまうこともあります。まずは、体のバランスも整えてくれる新陳代謝に注目してみましょう。二日酔いにも効果抜群の新陳代謝を活性化してくれる食物、なんだと思いますか？

## 代謝で内側から無理なくターンオーバー

皮膚は細胞分裂を起こしながら新しい細胞を生みます。  
全ての栄養素を取り入れたからといって、全てが体内に吸収されるわけではありませぬので、バランスよく偏らない食生活を心がけてください。新陳代謝に深く関わっている栄養素は・・・

ビタミン・・・ビタミンA, ビタミンB群 (特にB2, B6)

ミネラル・・・亜鉛、マンガン

# 代謝で内側から無理なくターンオーバー

## ビタミンA

人参、カボチャ、さつまいも、ほうれん草、ケール、アプリコット、マンゴー

## ビタミンB2

牛乳、ヨーグルト、卵、レバー、ほうれん草、アーモンド、全粒穀物、サーモン、マグロ

## ビタミンB6

鶏肉、サーモン、ツナ、バナナ、ひよこ豆、ほうれん草、全粒穀物

## 亜鉛

牡蠣、牛肉赤身、豚肉赤身、鶏肉、ナッツ類、種子類、全粒穀物、乳製品

## マンガン

ナッツ類、種子類、全粒穀物、ひよこ豆、レンズ豆、黒豆、ほうれん草、ケール、ブロッコリー、パイナップルなど

ビタミンB2（リボフラビン）やビタミンB6（ピリドキシン）は水溶性ビタミンであり、体内で余分に摂取された場合、大部分が尿として排出されます。

## 腸を元気に

発酵食品の摂取が主に善玉菌を増やすとして人気の腸に着目した健康法はたくさんありますが、誤って摂取しすぎると、腸内  
が炎症を起こしてしまう場合もあります。

「腸を元気に」は次号を予定しています。

お問い合わせ先について

<https://ja.healingstone.ch/contact>





Thank you!

これからも、よろしくお願ひします<sup>!!</sup>