

☆☆乳酸菌入りの青汁☆☆
～こだわりの乳酸菌～



桑の青汁は、お食事前に飲んでいただくことをオススメしておりますが、乳酸菌は一般的に熱や酸に弱いと言われており、空腹時に飲むと本来の効果を最大限に得ることができません…。

そこで、シナモン青汁の乳酸菌は、有孢子性乳酸菌を配合しました！！菌体が孢子の殻に守られており、体内の過酷な環境に耐え、腸管内で活発な栄養細胞となって増殖するしくみです。

だから、お食事前に飲んでも大丈夫！乳酸菌と桑の葉でカラダの中から、スッキリしてみませんか？！

micocoシナモン青汁
内容量:105g(3g×35包)
価格:3,780円(税込)
お得な定期コースもあります

毎月定期コースをご継続いただいている
お客様全員が対象！！

感謝の気持ちを
こめて…

1年に3回の特別イベント

豪華プレゼントを

お届けします！

☆☆2018年4月のプレゼント☆☆



※イメージです。変更となる可能性があります。
ミナト製薬オリジナル「micoco保冷バッグ」
(サイズ約:横330×縦200×マチ125mm)

キャンバス生地にmicocoのロゴが入ったシンプルなデザインの保冷トートバッグです。内側が全面アルミ仕様のファスナー付きなので、通勤や通学のお弁当バッグとして大活躍！！構想から約一年、やっと皆様にお届けできる時がきました！お楽しみに♪

※すべての商品の定期コースが対象です。
※毎月定期コースをご継続いただいているお客様が対象です。
※定期コース2回目以降のお客様が対象です。

Health for beauty ～身体の中から美しく～
ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆
ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆
<http://www.minatoshiki.com/>

Health for beauty

～身体の中から美しく～

2018年3月号



お肌の大敵「紫外線」は夏のもの？

答えはNO！

実は春こそUVケア本番の季節！

3月。春とは言ってもまだまだ寒い日も多く、寒暖差を感じる季節ですね。でもポカポカ陽気の日には軽やかにオシャレをして街や野外に飛び出したいくなります。そんなとき、ぜひ思い出してほしいのが「UV対策」の必要性。「え、UV対策って夏だけじゃないの？」と思われるかもしれませんが、実は紫外線の影響は春にはすでに始まっているのです。特に1年の内でもピークとなるのは4月・5月で、この時期の紫外線量は真夏よりも多いといわれています。肌にダメージを与え、老化やシミ・シワの原因になる紫外線。3月になったら外に出るときはUVケアを忘れないようにしましょう。

ちょっと外に出るぐらいは大丈夫なんじゃない？と油断してはいけません。ベランダで植物の世話をするときや、洗濯物を干すなどの短時間でも紫外線はしっかりお肌のダメージを蓄積させます。UVケア用の下地クリームを塗るか、日差し避けの帽子を着用するなどして微量の紫外線にも気配りを。もちろん、本格的に外出するときはさらにファンデーションを塗って、メイクでしっかりカバーするようにし



てください。

ところで、紫外線が肌に及ぼす大きなダメージは肌が酸化することでシミの原因であるメラニンが大量に作られ、肌が深層から破壊されていくことです。日焼け止めクリームには「できるだけ紫外線の攻撃を避ける」という効果はありますが、さらに内側から紫外線の攻撃を弱めるためには「食べ物によるケア」もとても重要です。

意外に思われるかもしれませんが、実は美白に効果的なビタミンCを多く含む食材の中には日焼けを悪化させてしまうものも少なくありません。これは日



焼けを促進させてしまう光毒性物質「ソラレン」が多く含まれた食材です。ソラレンは紫外線を体に吸収されやすくしてしまう物質で、たとえばレモンやグレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、アセロラ、きゅうり、セロリ、パセリといったビタミンCが豊富な食材に多く含まれています。ただし、ソラレンは食べてから2時間ぐらいで光毒性のピークを迎えるため、朝ではなく夜に食べるようにすれば紫外線の影響を受けずにビタミンCだけを補給することができます。

日焼けを予防する食材というのは基本的にビタミンA・C・Eがバランス良く含まれていて、同じフル



ーツ類でもソラレンを含まないイチゴは朝食として摂取すると美肌効果を発揮します。他にはカボチャやピーマンが3種のビタミンをバランス良く含んでいます。また、ブロッコリー、ゴーヤ、アボカド、ブルーベリー、ウナギ、レバー、ナッツ、魚類などもこれらのビタミンを豊富に含んだ日焼け予防に効果的な食材です。

抗酸化作用という点では熟したバナナが最強で、シミ・シワにとっても効果があります。トマトもメラニン生成に必要な酵素を抑えるリコピンが豊富なため、紫外線対策には欠かせない食材といえるでしょう。

このように紫外線には「内側からの対策」というのもとても大切なんですね。さらに、美肌づくりのために食べ物の効果を最大限発揮させるためには「腸内環境」を整えることが大切です。摂取した栄養素を吸収しやすくし、新陳代謝を高めるといった根本的な役割を果たしてくれるのが「乳酸菌」。腸内環境を整えれば肌のターンオーバーが正常になり、美肌効果はますますアップします。

毎日手軽に摂取できる乳酸菌飲料やサプリメントを食生活に取り入れて、今年は春から万全な紫外線対策を始めてみてください。