

桑の葉は、
ビタミン類のバランスの良さも特長の1つ

青汁素材別 ビタミン類比較表

	ビタミン A	ビタミン B₁	ビタミン B₂	ビタミン C	ビタミン E
桑の葉	2970 μg	0.44 mg	1.43 mg	21 mg	54.1 mg
大麦 若葉	1845 μg	0.32 mg	0.73 mg	16 mg	10.4 mg
ケール	447 μg	0.15 mg	0.36 mg	97 mg	6.9 mg

(乾燥粉末100gあたり)

ちょっと

桑の葉に足りないビタミンCを補充
これからの季節におすすめ



青汁+レモンジュース

- ・くわ青汁 (1袋+水90cc)
- ・市販のレモンジュース
- …お好みの量30~90cc

作り方：全部入れて
くるくるっと混ぜるだけ

意外にも相性抜群な爽やかな一杯。
暑くなるこれからの季節にオススメです♪



ミナト式くわ青汁

価格 4,104円(税込)
内容量 2.2g×60袋



おすすめ 初回半額 2,052円
定期購入 2回目以降10%OFF



ミナト製薬 LINE
お友だち大募集

定期コースのお届け日の確認やお届けサイクルの変更、会員情報が変更できるマイアカウントに素早くログインでき、大変便利です。また、チャットボットサービスを活用したシステムによる各種お問い合わせの自動応答を行っております。その他、おトクなクーポンやキャンペーン情報などをお届けしています。

お友だち
登録
のしかた

LINE を起動して、 の
 『友だち追加』から
下の方法で追加してください。

QRコードで登録



OR

ID検索で登録

@818mumpu

上記 ID を入力して検索！



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 9:00~17:30 (土日祝日を除く)

◆◆店舗URL◆◆
<https://minatoshiki.com/>

◆◆運営会社◆◆
ミナト製薬株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-11
TEL:03-3564-3710
<http://www.minato-p.com/index.html>

Health for beauty

2021年4月号



~身体の中から美しく~
Minato health foods

うらかな日差しに誘われる季節。
でも春からの紫外線には要注意！

春は意外にも紫外線への注意が必要なのはご存知ですか？日々の通勤通学はもちろん、休日のちょっとしたお出かけや近所の桜の名所見物など、日常生活で日差しを浴びることが増えるこの季節。「今はまだ日差しもうらかなだし…」と油断してはいけません。紫外線の危険性は春からすでに始まっています。

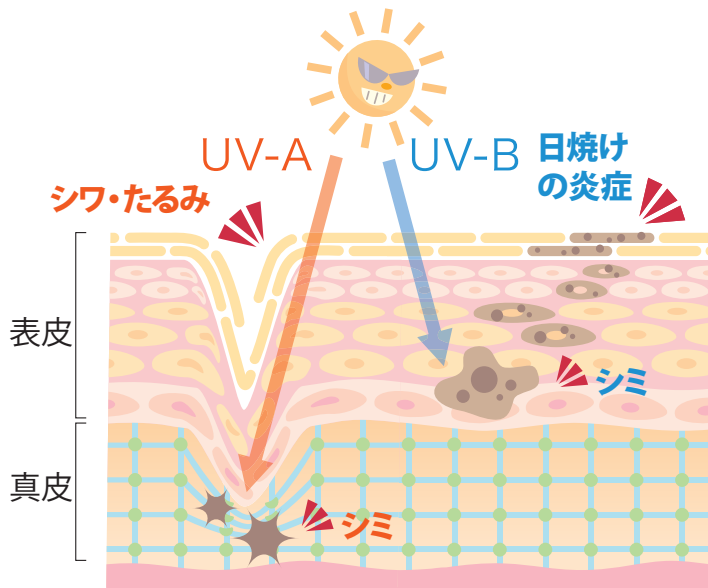
お肌にとって紫外線は大きなダメージになるものですが、春はついつい日焼け止め対策などを忘れがちになりますよね。でも実は3月から5月にかけて紫外線の量は急激に増えていくため、UVケアは春から開始するのがベストなのです。



紫外線の基礎知識

シワやたるみにつながりやすいUVA、シミや炎症の原因になるUVB

紫外線のなかでも人の体に影響があるのはUV-A（紫外線A派）とUV-B（紫外線B派）の2種類。さて、その違いとは？



UV-A（紫外線A派）

- ・波長が長くて肌の奥まで浸透する
- ・長い時間をかけて後々シミやシワの原因となる
- ・窓ガラスなども通り抜ける
- ・UV-Bよりも肌に届く量が多く曇りの日も要注意

UV-B（紫外線B派）

- ・屋外で日差しを浴びると肌を日焼けさせる原因となる
- ・強い直射日光が短時間で肌にダメージを与える
- ・日焼けの炎症やシミなどの原因



効果的な春のUVケア

紫外線予防の日焼け止めは、日差しの強い季節だけでいい？

春のUVケアは夏と同じように徹底対策をするのが理想的です。天候が曇りがちな日でも紫外線は肌に届いていますので、お天気に関係なく外出のときにはUVケアを忘れずにしましょう。

日焼け止めアイテムの違い

UV-Bを防御	近所への散歩、買い物、通勤通学など
SPF 20	SPF20 ~ 30 PA++ ~ +++
UV-Aを防御	スポーツ、レジャーなど
PA++	SPF50 PA++++

日焼け止めには「SPF」と「PA」という2種類の表示がされています。SPFはUV-B（紫外線B）を防御する効果があり、数値が高いほど防止効果があります。また、PAはUV-A（紫外線A）を防御するもので「+」の数が多いほど防止効果が高くなります。どちらも数値が高いほど肌への負担も大きいため、できれば日焼け止めはTPOに合わせて選ぶようにしましょう。



紫外線とビタミンの関係性

体の中からも紫外線の対策を！

紫外線の多い時期にはさまざまなビタミン類が体の内部でも紫外線の影響を軽減してくれます。ビタミンA・C・Eを基本に皮膚の健康を保つ栄養素を積極的に摂取しましょう。

ビタミンA

役割：免疫力をアップし肌の粘膜を守って肌荒れを防ぐ。



多く含む食材：

人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜や、レバー、鶏肉、うなぎなど

ビタミンC

役割：シミの原因となるメラニンを抑制し色素沈着を抑える。



多く含む食材：

いちご、パプリカ、キウイ、レモン、グレープフルーツなど



タンパク質摂取で、肌にハリ



ビタミンE

役割：血行促進や抗酸化作用。皮膚の老化を防ぐ。



多く含む食材：

ナッツ類、かぼちゃ、抹茶、コーン油、アボカドなど

このように、春のUV対策はとても重要です。しかし、UVケアを徹底したつもりでも紫外線が完全に防げるわけではありません。外出時はなるべく日陰で過ごすことを心がけ、日傘なども持参するといいですね。ビタミン類もたっぷり摂取して紫外線のダメージをやわらげ、お肌を健康で美しい状態に保ってください。