

今日からはじめる

# 代謝UP↑習慣!

毎日のちょっとした心がけが代謝を上げ、健やかな体と肌を生み出します。



睡眠は  
しっかりと!



代謝を高める成長ホルモンがたくさん分泌されるのは、22:00~2:00の間。この時間にしっかりと睡眠をとることが理想的です。

ゆっくりと  
入浴しよう!



シャワーで済ませず、適温のお湯につかって汗をかきましょう。血行が良くなり代謝が高まります。お気に入りの入浴剤を入れたり、音楽や読書を楽しみながら入浴すれば、ストレスも解消できそうです。

毎日続けられる  
運動を!



軽いウォーキングやおうちでできるストレッチを行いましょ。毎日続けることが大切です。

## 食事

代謝アップに効果的な食品を積極的に摂りましょう。

栄養素	ビタミンB群	アミノ酸	ビタミンE
役割	エネルギー供給、老廃物代謝の向上	新しい細胞の材料に	血流改善
食品	肉、魚 	ナッツ類、牛乳など 	ごま、かぼちゃ 

## リラックスタイムでストレス解消

ストレスや緊張は血流を悪くし、代謝の低下に繋がります。アロマでリラックスしたり、趣味に打ち込むなど自分だけの時間をしっかりとって、穏やかな気持ちで日々を過ごしましょう。

毎日続けることが  
大切です!



生活習慣の見直し + ストレス解消 = 代謝UP

# 代謝UP↑で 健康&美しく!!

本格的に冷え込む冬よりも、気候の変化が激しい秋の方が体内の代謝機能が乱れやすく、健康や美容に大きな影響を与えることをご存知ですか?

体の代謝が低下すると、血流の低下などによって体の疲れや冷え性、不眠症、肩コリや頭痛といった不調がもたらされることがあります。さらに、脂肪の分解が阻害されるので、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。また美容面でも、皮膚の代謝(ターンオーバー)が阻害されるため、シミやくすみ、肌荒れが目立ち、ニキビや吹き出物ができやすくなるのです。

これらは、生活習慣の改善やストレス解消を行うことで軽減することができます。日々の生活の中で、対策をしっかり行いましょう!

あなたの代謝は大丈夫!?

ダメージCheck ✓

- 体温が低い(35℃台)または冷え性である
- 疲れやすい
- 汗をあまりかかない
- 肌の荒れやくすみが気になる
- 食べる量が少ないのに太ってしまう

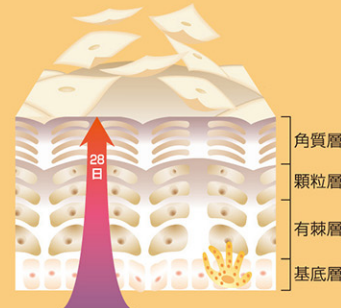
**WARNING**  
チェックが2つ以上の方は要注意!

ケアのし過ぎにご用心!

肌トラブルが気になるからといって過剰なスキンケアを行うと、肌の「自ら美しくなる力」を抑制してしまい逆効果になることも。正常な肌の代謝(ターンオーバー)をサポートするために、マイルドな洗顔料や基礎化粧品を用いて適度なケアを行いましょう。



## 秋冬のお肌のサイクル



新しい肌細胞は肌の最深部にある基底層で生まれ、少しずつ上へと押し上げられて角質層へ現れた後、垢となってはがれ落ちます。このサイクルは「ターンオーバー」といわれ、通常28日ごとに繰り返されています。しかし、気温の下がる秋冬は血流が低下して肌に十分な栄養が行き届かず、このサイクルが乱れがち。そのため、肌荒れやシミ、くすみなどといったトラブルが起こりやすいのです。