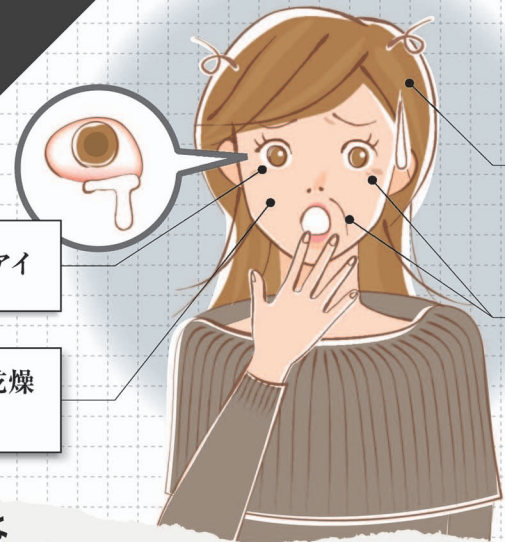


「気になる…」
サイン編



ドライアイ

肌が乾燥しがち

髪がパサつく、ツヤがない

しわ・シミが気になる

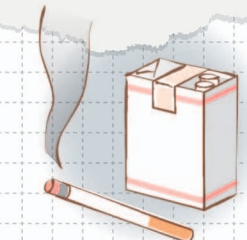
あなたは
大丈夫!?

コラ不足CHECK

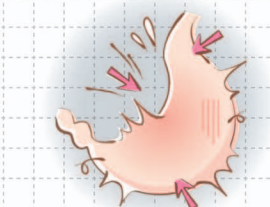
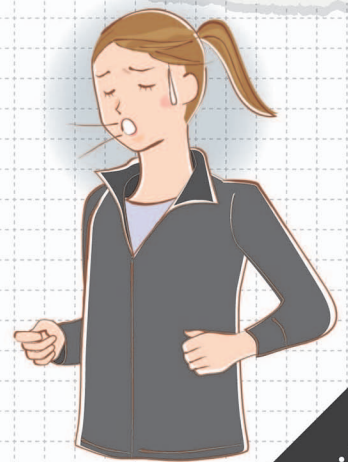
当てはまったらコラーゲン不足の可能性!



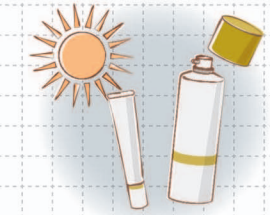
ダイエットをしている



タバコを吸っている



ストレスが溜まっている



UVケアはサボりがち…

運動不足だ

なぜコラーゲンが必要な? ヒミツは次のページから!

「ついつい…」
生活習慣編

今年も**乾燥**の季節が到来

冬こそ、 コラーゲン美容!

冬は、温度・湿度の低下や暖房器具などの影響で、
一年でもっとも肌が乾燥する季節。
毎年カサカサ肌にお悩みの人も多いのでは?
今回は、そんな悩める肌の救世主「コラーゲン」を大特集!
知っているようで知らないコラーゲンの役割や
効果的な摂り方などをご紹介します。
この冬、コラーゲンでぷるぷる肌を目指しましょう。

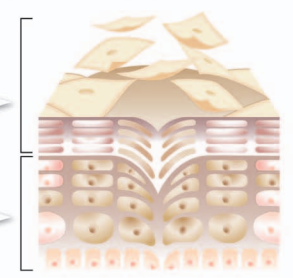
PICK UP!

肌も「時差ボケ」する!?

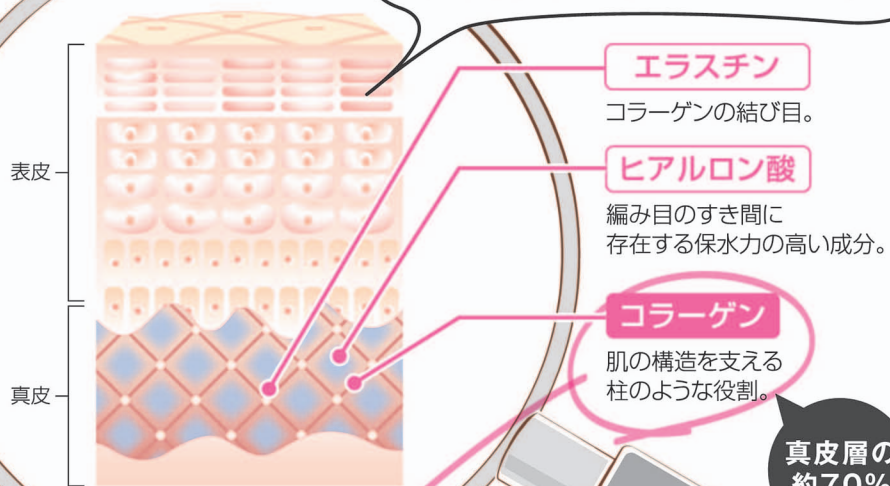
季節の変化に合わせて肌の状態も変わるため、季節に応じたケアが大切だということは今や常識。しかし肌の表面「表皮」と肌の奥の「真皮」で、その変化にタイムラグが生じるということは、あまり知られていません。季節が変わると、表皮はすぐに順応しますが、肌の奥(真皮)はそれより少し遅れて変化します。乾燥しやすい冬になると、表皮の角質は分厚くゴワゴワになる一方で、真皮はまだ残暑や秋の状態で水分不足のまま…。そのため、肌の内側も外側もカラカラに乾燥してしまっているのです。

表皮 冬肌
乾燥でゴワゴワ表皮

真皮 時差ボケ
水分不足のカラカラ真皮



断面図で見てみよう!



エラスチン

コラーゲンの結び目。

ヒアルロン酸

編み目のすき間に存在する保水力の高い成分。

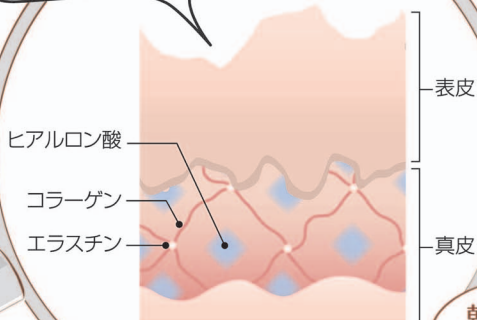
コラーゲン

肌の構造を支える柱のような役割。

真皮層の約70%

ピンチ コラーゲンは加齢 紫外線 摩擦 などによって減少!

肌は地盤沈下を起こした状態!

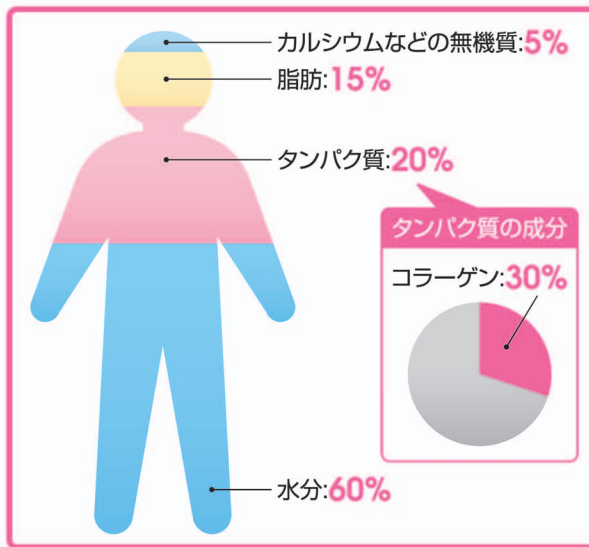


ターンオーバーが乱れ、シミ・傷の修復も困難に!

乾燥・タルミ・シワの原因に!

美肌のためにコラーゲンは必要不可欠!

知っているようで知らない コラーゲンが肌に必要な理由



「そもそもコラーゲンとは?」
コラーゲンは体を構成しているタンパク質の一種で、皮膚や骨、血管などに含まれ、細胞と細胞を結びつける役割を担います。特に肌の土台となる「真皮」は、約70%がコラーゲンでできており、肌の潤いを保つカギを握っているのです。

「美肌とコラーゲンのカンケイ」
コラーゲンは、真皮の中で編み目のように張りめぐらされています。その結び目にはエラスチンが存在し、二つの組み合わせで肌のハリを保っています。また、編み目のすき間には水分を抱え込むヒアルロン酸が存在し、肌の潤いを保ちます。
しかしコラーゲンは年齢と共に減少、さらにUVや摩擦によっても減少します。コラーゲンが減ると、乾燥・たるみ・シワの原因になったり、ターンオーバーが乱れてシミ・傷の修復ができなくなるなど、様々な肌トラブルを引き起こすのです。

詳しくは左ページの解説へGO!

もともと体の中にあるものなんだ!



サプリメントで
コラーゲン!

毎日の食事で必要な量のコラーゲンを摂り続けるのはなかなか難しいもの。食事と併用してサプリメントで補うことで効率的に摂取することができます。

選び方のポイント

1 吸収率の高いものを選ぼう!

コラーゲンはもともと吸収されにくいタンパク質です。せっかく摂るなら、できるだけ吸収率の高いものを選びたいですね。一般的に、動物性由来のコラーゲンよりも海洋性のコラーゲンの方が吸収率が高いとされています。特に、天然の魚から抽出したコラーゲンは、より高い吸収率が期待できます。



2 続けられるものを選ぼう!

タブレット、粉末、ゼリー状など様々な形態の中から、自分に合った続けやすいものを選びましょう。



化粧品で
コラーゲン!

コラーゲン化粧品は、塗ると肌表面に薄い膜を張るようになじみます。化粧品に含まれる他の水分が蒸発した後も、この膜が潤いをキープして保湿効果を高め、シワや乾燥から肌を守ってくれます。

肌にぴったりフィットするシートマスクタイプなら、より高い保湿効果が期待できます。年齢が出やすい首までケアできればなおよし!

コラーゲンと相性のいい成分

ビタミンC

コラーゲンの吸収を助け、体内で合成を助けてくれる必要不可欠な成分。

コエンザイムQ10

真皮の線維芽細胞を活性化して、IV型コラーゲンの生成を促す。

セラミド

真皮や肌の潤いを守り、コラーゲンのハリのあるつややかな肌を作り出す働きをサポート。

コラーゲンマスクとの
相性バツグン!



はじめよう! 健やかな美しさのための

コラーゲン習慣

コラーゲンを賢くとりいれて、
いつまでも“イキイキきれい”をキープしましょう!

バランスの
よい食事で!

コラーゲンを多く含む食べもの目安は、冷めたときにプルプルとしたゼラチン状の煮ごりができるもの。鶏肉はどの部位でもコラーゲンの量が多い上に低カロリーなので、ダイエット中の人にもオススメです。また、魚は皮と身の間にコラーゲンが多く含まれていますので、なるべく皮も残さずに食べましょう。

[コラーゲンが多く含まれる食べ物]



豚足



牛すじ



手羽先
手羽元



エビ



うなぎ

コラーゲンの種類

コラーゲンには、実は様々な種類が存在しています。人の体をつくっているコラーゲンは、現在約30種類も確認されており、発見された順にI型、II型、III型...と名づけられています。

[代表的なコラーゲン]

コラーゲンI	体内に最も多く存在。骨や皮膚を形成し、弾力性を持たせる働きがある。
コラーゲンII	関節・軟骨に主に含まれる。目の角質、硝子体の成分でもある。
コラーゲンIV	皮膚の表皮と真皮をつなぎ止める役割を持つ。

コラーゲンで潤いプラス イキイキ髪を育む 毎日の頭皮ケア

CLEANSING & SHAMPOO 潤いを保ちながら汚れを徹底オフ

頭皮の汚れをしっかりと落とすことは美髪の大前提! クレンジング+2回のシャンプーで頭皮を美しく保ちましょう。コラーゲン配合のクレンジングやシャンプーなら、潤いを保ちながら汚れをオフできますよ。

コラーゲン配合クレンジングで汚れをオフ

クレンジングはシャンプーで落ちにくい頭皮の汚れも取ってくれます。

HOW TO

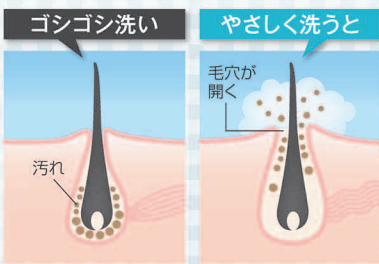
- 1 頭皮全体にクレンジングジェルを塗布し、指の腹でなじませる。
- 2 ①~⑥の順に人差し指・中指・薬指でマッサージする。
- 3 ホットタオルまたはシャワーキャップをかぶり、約3~5分ぬるま湯ですすぐ。

湯船に浮かるとスチーム効果UP!



「2シャン」がおすすめ

1シャンプーではスタイリング剤やホコリなど髪の表面の汚れを洗い流し、2シャンプーで頭皮の皮脂や毛穴の奥の汚れを洗い流します。ポイントは泡でやさしく洗うこと。ゴシゴシ洗うと、毛穴の奥の汚れが取りにくくなってしまいます。



LOTION コラーゲン配合ローションで頭皮にも保湿ケア

頭皮の汚れを取り除いた後は、足りない水分と栄養をしっかりと与えてあげましょう。こちらにもコラーゲン配合のものがオススメです。

HOW TO

- 1 大きく首を回し、リラックスする。(右回り3回、左回り3回)
- 2 襟足を3秒プッシュ。(×3回)
- 3 頭皮全体にローションを塗布し、指の腹でなじませる。
- 4 右手・左手交互に指で頭皮を軽くつまむようにタッピング。



“ふんわりヘア” 頭皮にもコラーゲンの決め手!?

「近頃スタイリングが思い通りにできない」「なんだか髪にハリ・コシがなくなってきた」…。こんなお悩みはありませんか? 年齢とともに気になってくる髪のボリューム、実はこれにもコラーゲン不足が関わっているのです。

ハリ・コシが失われるメカニズム

ハリ・コシが失われるのは、髪に栄養が足りていないから。では、なぜ年齢とともに髪に栄養は不足するのでしょうか。ヒミツは、「頭皮のコラーゲン」の減少にあります。皮膚の「柱」の役割をするコラーゲンが減ると、頭皮にどんな影響があるのでしょうか。

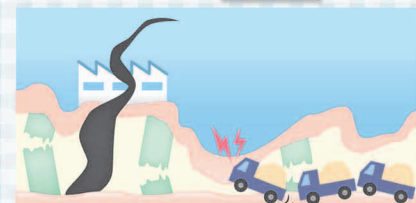


コラーゲンを保っている頭皮



栄養を髪の工場へスムーズに運べるので、イキイキした髪を育むことができます。

コラーゲンが減った頭皮



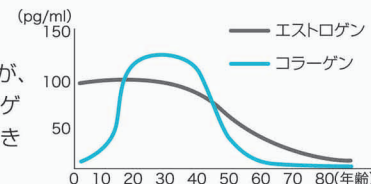
弾力がなくなって血液の通り道が狭くなり、栄養を髪の工場へうまく運べなくなってしまいます。

ハリ・コシのある髪へ

ハリ・コシのない髪へ

年齢とともにコラーゲンが減る理由

元気なコラーゲンをつくるために大切な役割を果たすのが、女性ホルモン的一种「エストロゲン」です。このエストロゲンホルモンは、加齢により30代後半から徐々に減っていきます。これに伴い、コラーゲンも減ってしまうのです。



こんなコトもコラーゲン減少の原因に!

- 頭皮のコリ: PCやスマートフォンの普及で目を酷使する人は要注意!
- 紫外線: 頭皮はとくに日光を浴びやすい場所!

だから頭皮にもコラーゲンが必要!