

## ★顔型別特徴と顔やせトレーニング方法

顔の形(顔の骨格)によって、どこの部分に脂肪がつきやすいや、筋肉がたるみやすい、しわになりにやすい部分などが微妙に違うので、自分の顔の形の特徴を把握しておくことも大切です。自分の顔型の特長を知って、欠点になりにやすいところを集中的にトレーニングしましょう！

### ◆丸顔型

丸顔の人は、頬がゆるみやすく、二重アゴになりにやすいのが欠点です。頬に余分な脂肪が付きやすく、頬がたるみやすいということです。

→[頬筋]を鍛えるストレッチや体操で筋肉のたるみを引き締めましょう。



### ◆卵型

バランスのとれた美形といわれますが、老化が目立ちやすいのが欠点です。頬の弾力を失うと、老化が顔全体に表れやすくなります。

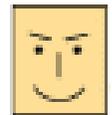
→上下のまぶたもたるみやすいため、[眼輪筋]を鍛えるストレッチやエクササイズを重点的に行いましょう。



### ◆四角型

四角い顔の人は、エラが張っているの、顔全体はたるみにくいのですが、口の周りに負担がかかるため、口元にシワやシミが出来やすい特徴があります。

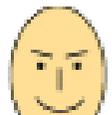
→鼻の下から円状に囲んでいる[口輪筋]を鍛えるストレッチやエクササイズが効果的です。



### ◆面長型

面長の人は、太ると頬が垂れ下がったり、首回りに肉が付きやすくなるのが欠点です。間延びした顔にならないためには、アゴの周りから首にかけての筋肉を鍛えることが必要です。

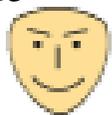
→[頬筋]、[咬筋]を鍛えるストレッチやエクササイズがおすすめです。



### ◆逆三角型

あごかたがっている逆三角形型の顔の人は、年齢と共にアゴの肉がたるみやすく、口角も下がってくるのが欠点です。

→[口角下制筋]を鍛えるストレッチや体操を行って、あごの部分を鍛えましょう。



自分がどこを鍛えたらいいか分かりましたか？

次回は詳しいトレーニング方法をご紹介します！後ご期待★

広中央店 松本

## 美容レシピ『たけのこ』

暖かい日が増え、すっかり春めいて参りました♪

春になると桜が咲き、みんなでお花見などウキウキする

イベントも増えますよね!!私もお花見は大好きです☆

春の食材といえば、「タケノコ」ですね!!

春の味覚の代表ともいえるタケノコは、ヘルシーで低カロリーな食材です。

## 美容にうれしいタケノコの成分

- 食物繊維・・・便秘の改善・血糖値の上昇の防止。  
コレステロールの排出を促し、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防。  
さらに胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ満腹感を得られるため、ダイエットにも効果的。
- カリウム・・・体内の水分バランスを整える。  
ナトリウム(塩分)の排出を促し、むくみの解消、高血圧の予防。
- シロチン・・・タケノコを切った時にみられる白い粉。  
脳を活性化させる、ドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料。  
※脳が活性化されると、集中力が高まり、やる気が湧いてくるため、鬱や認知症の予防や治療に有効と、現在研究が進められています。
- グルタミン酸・・・うまみ成分。
- アスパラギン酸・・・うま味成分。疲労回復効果。  
他にも、ビタミンB1、B2、C、Eなど、美容に良い成分も含まれており、お肌にうれしい食材なのです!!!

