

今年こそ!!

ガサガサ肌に、さようなら~!!
身体ポカポカしょうがパワー!!

今年は11月中旬頃からやっと寒くなってきましたね。
年末になり、何かと忙しいこの時期。体調はいかがですか?
空気の乾燥と共に、お肌も悲鳴を上げていませんか?

実は、「**冷え**」とお肌の「**乾燥**」は密接な関係があります。
「冷え」は、身体の機能やホルモンバランスまで影響を与え、
血流とリンパが滞り、結果お肌の機能までもが衰えてしまいます。
皮膚の温度が低いほど肌の水分量が低下し、肌は乾燥するのです!!

冷え症対策&美肌の強い味方!! 「**しょうが**」
身体を温める効果があるのは、もちろんご存知だと思います。
しょうがの効能はそれだけではありません!!

凄いぞ「**しょうが**」パワー!!

しょうがの辛味成分



ジンゲロール

変化熱すると



ショウガオール

殺菌作用。血行促進で身体を温め、心身を
活発にするよ。
神経伝達物質「セロトニン」を抑えて、嘔吐
や吐き気を抑えるから、つわりや二日酔い
にも効果があるよ!!

ジンゲロールとよく似た働きだけじゃなく、
体幹を温めるから、脂肪の分解や血栓を
予防して、血液をサラサラにする効果
があるよ!!

コラーゲン

みなさんも知っている「コラーゲン」。
美容にはもちろん!健康にも良いこの「コラーゲン」を
徹底調査!!! 少し難しいお話になっていきますが・・・。
これを読んで、「コラーゲン」の良さを再認識してみては?

そもそも「コラーゲン」とは?



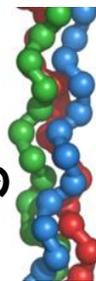
「コラーゲン」は人間の身体にとって、無くてはならない
存在です。

タンパク質の一つで、体内には、体重の約16%のタン
パク質が存在していますが、その約30%が「コラーゲン」
だと言われています。

体の中で皮膚や筋肉・内臓・骨・関節・目・髪など、あ
らゆる組織に含まれており、主にそれらの細胞を繋ぎ止める
働きをしています。

「コラーゲン」は、水分を保持して、体が干からび
ないようにする役割を担っています。

さらに「コラーゲン」は、3本の鎖状の繊維が
(らせん状)に絡まった特殊な構造をしており、バネの
ように伸び縮みするので、肌のツヤとハリが保たれ、
骨にしなやかさと強度を生み出してくれるのです。



このように「コラーゲン」は美肌と健康に欠かせない
成分です。