



5月は気候も心地よく外出も増える時期。そんな時『紫外線』気になりませんか？
紫外線は肌に悪いだけでなく、老化、免疫力低下、病気のリスクにも関係します。
今から始めるケアで美しさと元気を守りましょう！

美肌も健康も守る！紫外線対策のすすめ

Step 1 食べて守る!! キーワード：抗酸化・保湿・代謝サポート

栄養素	働き	多く含む食品
ビタミンC	メラニン抑制・抗酸化	パプリカ、キウイ、ブロッコリー
ビタミンE	細胞膜を守る・血行促進	アーモンド、かぼちゃ、アボカド
βカロテン	皮膚の再生・抗酸化	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ
オメガ3脂肪酸	炎症を抑える	青魚、亜麻仁油、しそ油
亜鉛	肌の修復・代謝	赤身肉、ナッツ類、すりごま

❗ **Point** 脂溶性ビタミン(A・Eなど)はオイルと一緒に摂ると吸収UP!

Step 2 塗って守る!! ビタミンDが作れる日焼け止め Solar D(ソーラーD)

食事から補うのは難しく、足りないと色々リスクが大きいビタミンD(免疫・筋肉・骨に必須)
日光に当たると良いのは知っているけれど、焼けたくない! そんな時の救世主!!

白浮きせずになじむ

敏感肌の方もOK

石けんで落とせる

お試しできます
2Fスコールプラスへ



今月のおすすめレシピ

にんじんと黒豆のマッシュサラダ

抗酸化力のあるβカロテン+アントシアニンが紫外線ダメージを防ぎます

材料(2人分)

にんじん	1本	酢	小さじ1
蒸し黒豆	100g	すりごま	小さじ2
しそ油	小さじ2	粒マスタード、塩、こしょう	少々

作り方

- にんじんと皮ごとやわらかく加熱し、粗くつぶす。
 - 黒豆と調味料を混ぜて完成!
- ※お好みで胡桃やすりごまを加えても◎

