



今回のテーマは『美肌・美白は内側から!』
健やかで美しい肌を保つために必要な栄養素をご紹介します。

美白をサポートする注目栄養素

ビタミンC



- ・メラニンの生成を抑える／排出を助ける
 - ・コラーゲン生成を促し、ハリとツヤUP
- 豊富な食品: パプリカ、ブロッコリー、キウイ、いちご、柑橘類

グルタチオン



- ・強力な抗酸化物質。肝臓の解毒や美白に関与
 - ・ストレスや加齢、飲酒で消耗しやすい
- 含有食品(少量): アボカド、ほうれん草

注目! 「リポソーム型」サプリメントとは?

リポソーム型とは、栄養素を「脂質の膜(リポソーム)」で包み込む技術のこと。胃酸や酵素で壊れにくく、**体内への吸収率が高く安定して届けられる**のが特長です。当施設でも、吸収性に優れた**リポソーム型ビタミンC・グルタチオンサプリメント**を取り扱っています。



美肌・美白対策 おすすめレシピ

アボカドとブロッコリーのレモンサラダ

材料(2人分)

アボカド	1個
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	6個
レモン汁	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて軽く蒸すか茹でる(※加熱しすぎないように)
- ② アボカドとトマトを食べやすい大きさにカット
- ③ レモン汁・オリーブオイル・塩こしょうを混ぜてドレッシングを作る
- ④ 全てを混ぜて完成

効能ポイント

- ・アボカド・ブロッコリー: グルタチオン含有+抗酸化力◎
- ・レモン汁: ビタミンCでメラニン生成を抑制
- ・オリーブオイル: ビタミンEで紫外線ダメージから守る

