

癒し & キレイ Cafe

GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

営業時間
 10:00 ~ 18:00
 (最終受付 17:00)
 *時間外のご予約についてはご相談下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



オーナー
山本 智美

ビタミンCがお肌や身体にとって良いことは知ってる方も多いですが、なぜ良いのか理由を知ると意識が変わります♪

智美先生のビューティーコラム tomomi's beauty column

ビタミンCを摂る理由

ビタミンCは「健康」にも「美容」にも良いといわれています。“なぜ”ビタミンCは必要な栄養素なのでしょうか。今回は、ビタミンCの必要性についてご紹介します。



ビタミンCとは?

A1 ビタミンCは体を整えるために必要な微量栄養素※。
 私たちの体は、ビタミンCを生成することが出来ないため、不足すると欠乏症を引き起こしてしまう場合があります。食事やサプリメントを取り入れて、こまめに補給しましょう。

※微量ながらも人の発達や代謝機能を適切に維持するために必要な栄養素のこと。



ビタミンCの働きとは

A2 主な働きは“活性酸素”を除去する【抗酸化作用】があること。ウイルスを撃退してくれる“活性酸素”ですが、増えすぎると必要以上に細胞を攻撃してしまいます。ビタミンCは、増え過ぎた分だけ“活性酸素”を除去し、体内バランスを整えてくれます。



「ゆらぎ」の状態とは…?

- 免疫力アップ
- アルコールの分解
- 鉄分の吸収力アップ
- 糖代謝の促進
- コラーゲンの生成
- メラニン生成の抑制
- カルシウムの吸収力アップ
- etc

ビタミンCの摂取について

スキンケア

ビタミンC配合の美容液には浸透力の高いものや比較的持続性の高いものなど、様々な種類があります。【自分の肌に合った美容液】を選びましょう。肌へ塗布するときは、【化粧水の前後】に使用することをおすすめします。

インナーケア

ビタミンCを多く含む食事に加えて、サプリメントなどを取り入れることもおすすめです。ビタミンCは水溶性のため、体の中に入って2~3時間で排出されてしまいます。そのため、1回で大量に摂るよりも、【こまめに摂ることで効率よく吸収】されます。もちろん、いつ飲んでいただいても問題ありませんが、ビタミンCの刺激を考えて【食後の摂取】がおすすめです。

食事

ビタミンCは水溶性で水に溶ける性質があるため、調理方法によって摂取量が変わります。ビタミンCが溶け込んだ茹で汁を使って料理をするなど、少しの工夫でより多くのビタミンCを食事から摂ることが出来ます。

おすすめ調理法 蒸したり、電子レンジを活用し、ビタミンCが流れ出ない工夫をしましょう。

湿度や暑さで食欲が減退しがちですが夏野菜は彩もカラフルなので視覚も楽しめますね♪

店長 田中

point1 水に溶けださせない

- 野菜などは切らずにそのまま茹でる
- 茹で上がってからカットする

point2 閉じ込める

- 油で炒める
- 片栗粉をまぶす



体内で生成することが出来ないビタミンC。食事やインナーケアで日常的に摂りたい栄養素です。日差しが強くなるこれからの季節は、肌にもたっぷりのビタミンCでケアをしたいですね。まだ、ビタミンCを取り入れていない方は、この機会にビタミンCケアを取り入れてみてはいかがでしょうか。