

肌がキレイなら、毎日のもっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.2

BEAUTY

毎日をちょっと楽しく、新しく。アラヴィータ・ビューティは、肌・心・体を美しく整えるための情報を季節ごとにお届けします。

عتم رثكأ نوكي موي لكف، أليمج كدلج ناك اذا. عتم رثكأ نوكي موي لكف، أليمج كدلج ناك اذا



THE ALAVITA BEAUTY VOL. 2 2020

THE ALAVITA BEAUTY VOL. 2 2020

ALAVITAを紐解く今月の一言

## 奇跡のアミノ酸

"美の最小単位"とも呼ばれているアミノ酸。コラーゲンも、プロテインも、アミノ酸で構成されています。ALAVITAのキー成分である5-ALAもアミノ酸の一種。一般的なアミノ酸は肌や筋肉などのたんぱく質の原料になるのに対し、5-ALAはミトコンドリアという器官の中でエネルギー生成に使われる、特別なアミノ酸。ちなみに「5-ALA」の「5」は、化学構造式の5番目にアミノ基があるから。「4-ALA」や「6-ALA」はありません。

## CONTENTS

- ALAVITAを紐解く今月の一言
- 今月の気になるBeauty Topics
- ALAVITA成分図鑑
- 体の中からキレイに 5-ALA Recipe
- Line up
- コールセンターから今月のQ&A

今月の気になる  
**BEAUTY  
TOPICS**

# "おこもり美容"生活を ポジティブに楽しむ工夫

いよいよ気温が高くなり、ぽかぽかと心地よい気候になってきましたが、  
今年は、新型コロナウイルスの影響で外出できず、例年とは異なる初夏になりそうです。  
ぐっと増えた「おうち時間」を、よりポジティブに過ごすために実践できる美容法をお伝えします。

## いま話題の"おこもり美容"って？

4月に発令された外出自粛要請に伴い、急激に増えた「在宅時間」。

その時間を有意義に、ポジティブに活用したい！

という想いを持つ方々を中心に、今だからこそできる  
美容法"おこもり美容"に注目が集まっています。

## 春～初夏の肌

肌の生まれかわりは28日。いまの角層は、冬の過酷な寒さと乾燥を乗り越えているので、外の刺激にセンシティブ。屋内にも届く紫外線やハウスダストにも十分注意しましょう。

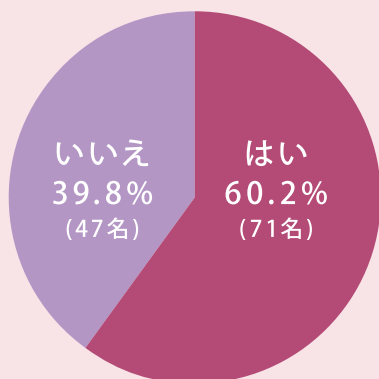


## みんなにアンケート

(出典：株式会社マミーゴー)

Q1. 家での過ごし方は変わりましたか？

Q2. どのように変わりましたか？



- 外出する機会が減った
- 退屈することが多くなり、親子でストレス増大
- テレビや動画を見て過ごす時間が多くなった
- なるべく早寝早起きを心がけるようになった

普段と違う生活をしている人が多い結果に！

みんなで STAY HOME  


## 今日から始める Beauty Tips

毎日のお手入れに、ちょっとした工夫を加えるだけで、おうち時間がエステタイムに早変わり。家の中でも美容を楽しむコツをご紹介します。

### 2. 精油やハーブなど 香りを楽しむ

五感の中で唯一、ダイレクトに脳に伝わるのが「嗅覚」です。香りを嗅ぐと、そのシグナルは私たちの脳にある「視床下部」という部分に伝わります。視床下部は、自律神経をつかさどり、体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能などのバランスを整えます(出典:日本アロマ環境協会)。精油やハーブなど香り豊かなアイテムを取り入れ、その芳香を楽しみながら、「おこもり」で疲れてしまった脳を優しく刺激するのもおすすめです。



### 1. ゆっくり湯船に つかって巡りをUP

まず始めたいのが、いつもより長く湯船につかる「温活」習慣。全身をゆっくり、じっくり温めるためには、38℃~40℃のお湯がおすすめ。全身浴で、10分以上つかることで、身体の深部まで温めましょう。運動不足になりがちな人も、発汗&巡りUPを気軽に目指せます。肩こりが気になる人は、お湯で温めたタオルを肩にかけるのも◎



### 3. いつものお手入れに 蒸しタオルをプラス

蒸しタオルの作り方はとても簡単。フェイスタオルを水で濡らし、硬く絞ったら、電子レンジ(500W or 600W)で30秒~1分チンするだけ。火傷しないよう注意をしながら、顔を包み込んで、タオルが冷めるまで2分を待ちましょう。血行促進やむくみ改善など、気軽に美容効果を期待できます。

## ALAVITA 成分図鑑 vol.2 アシタバ



### ■どんな成分?

アシタバは世界に誇る日本原産のセリ科の多年草です。「今日摘んでも明日には新しい芽が出る」といわれるほど成長が早く、生命力が強いことから「明日葉」と呼ばれています。ALAVITAでは、ALA育ち(5-ALA配合肥料で育てた)のアシタバから抽出した保湿成分アシタバ葉/莖エキスをを使用しています。

### ■どこがすごい?

ミネラルやビタミン、βカロテンが豊富なので、化粧品以外でもサプリメントなどの健康食品にも幅広く使用されています。パワーがある植物だからこそ、大人のゆらぎ肌に働きかけ、やさしくサポートしてくれます。

### ■どのアイテムにはいってる?

ALAVITA共通成分。全アイテムに配合されています。

体の中からもっとキレイに  
**5-ALA Recipe**

## チェリーとみかんの甘酒アイス

食品にも多く含まれる5-ALA。

お料理に取り入れて、体の中からもキレイをつくりましょう。

### 材 料

材料(4人分)

グラニュー糖 15g 卵黄 1個 生クリーム 200mL 甘酒 60mL  
みかん 10粒 アメリカンチェリー 10粒

### 作り方

- 1 ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜておく。
- 2 別のボウルに生クリームを入れ、6分だてにする(クリームが筋が残る程度)
- 3 2に、1と甘酒を加えてさらに泡立てる。このとき、液体が加わることで一度生地がゆるくなりますが、再び6分だて程度まで固くなります。
- 4 小さなボウルに半量ずつとりわけ、それぞれにみかんとチェリーを加えて混ぜ合わせます。
- 5 タッパーなどの容器に入れて、冷凍庫で2時間冷やします。

\*甘酒の香りと味わいが加わった、大人が楽しめるアイスです。お子さん用には、米麹のノンアルコールタイプの甘酒をお使いください。



### 今月の5-ALA食材

## 甘 酒

5-ALAは発酵食品に多く含まれており、甘酒  
100gあたり600μg含有されています。

(ネオファーマージャパン調べ)

教えてくれる人

料理家 太田 さちか



ケーキデザイナー。企業やウエディングなど、パーティー用のオーダーメイドケーキやお菓子を製作するほか、独自の世界観あふれるレシピを雑誌・WEBなどで紹介。

## ALAVITA SERIES LINE UP



みずみずしく  
メイクをオフ

アラヴィータ クレンジングジェル  
【メイク落とし】150g(約2ヶ月分)  
通常価格 4,950円(税込)  
定期特別価格 4,207円(税込)



海泥\*1でもっちり肌に  
コクのある洗顔クリーム

アラヴィータ クレイウォッシュ  
【洗顔フォーム】120g(約2ヶ月分)  
通常価格 4,180円(税込)  
定期特別価格 3,553円(税込)



ALAVITAの核心ケア  
美しさへ一直線

アラヴィータ プースターデュオ  
【美容液】50mL(約2ヶ月分)  
通常価格 11,000円(税込)  
定期特別価格 9,350円(税込)



大人肌も満足  
高保湿化粧水

アラヴィータ ヴァイタルローション  
【化粧水】150mL(約2ヶ月分)  
通常価格 6,380円(税込)  
定期特別価格 5,423円(税込)



ハリもツヤも叶える  
濃密5-ALA\*2クリーム

アラヴィータ ヴァイタルクリーム  
【保湿クリーム】30g(約2ヶ月分)  
通常価格 13,200円(税込)  
定期特別価格 11,220円(税込)

※1 海泥抽出物(洗顔成分)

※2 アミノレブリン酸リニン酸(保湿成分)

☎ コールセンターから

今  
月  
の  
Q & A

シリーズ使いしないとダメですか？

ALAVITAの化粧品はライン使いすることで、より理想的な美しい大人肌へ導くように設計されています。とはいえ、ひとつだけ使用したいものがある、という場合には、お気に入りの1アイテムからお使いいただいて大丈夫です。

ご注文・お問い合わせ

TEL 0120-392-750

受付時間 9:00~21:00 年中無休

WEB

<https://www.alavita-cosmetics.com/>

