

肌がキレイなら、毎日をもっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.4

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 ،أل يم ج كدلج ناك اذا . عتم رثكأ نوكي موي لكف ،أل يم ج كدلج ناك اذا



THE ALAVITA BEAUTY VOL.4 2020

THE ALAVITA BEAUTY VOL.4 2020

ALAVITAを紐解く今月の一言

ALA-Green

ALAVITAに配合しているアシタバ、ダイズ、ハトムギのエキスは、5-ALAを配合した肥料を使って育てた"ALA育ち"。国内の提携農家さんの元で、オーダーメイドで育てた植物から抽出しています。5-ALAを十分に与えた植物は、健やかで大きく、栄養も豊富。5-ALAの肥料は高価なので、一般的には、贈答品のメロンなど、特別な一品に使用されることが多いです。

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

先回り

SUMMER BEAUTY

夏は紫外線、高温多湿、冷房など肌にとって美容リスクがたくさんあります。

この季節の油断は長い後悔につながることも。今回は、夏に美肌を保つためのHOW TOや、意外に知られていない豆知識など、猛暑を迎える前に知っておきたい先回り対策法をお届けします。

"光老化"にご用心

紫外線が真皮に到達すると、肌の弾力やハリを生むコラーゲンやエラスチンなどがダメージを受けます。その結果、紫外線を浴びた肌は弾力がなくなり、肌の老化が加速すると考えられています。また、メラニンが過剰に生成されることで、シミになってしまうことも。紫外線ダメージによって生じる"光老化"に注意をして夏を楽しみましょう。

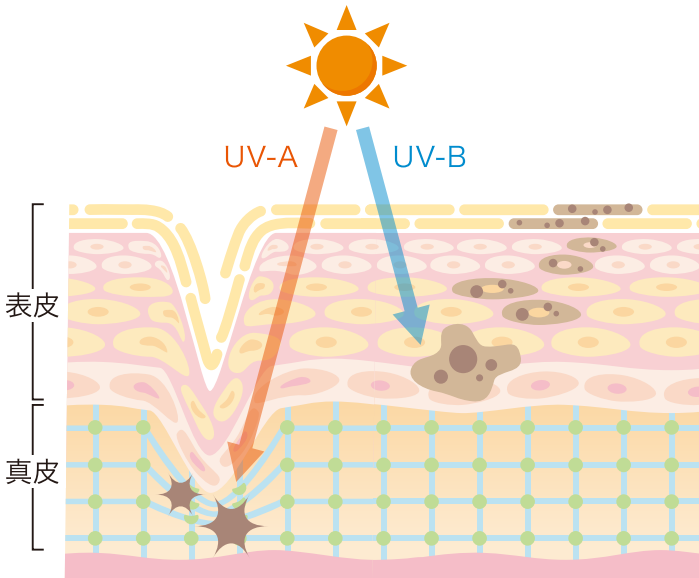


おさらい
beauty

今さら聞けない「紫外線 A波とB波って？」

紫外線には、A波とB波、2つの種類があります。

それぞれの違いを理解して、真夏の日差しから素肌を守りましょう。



紫外線A波 (UV-A)

真皮にまで到達し、ダメージを与えて肌の老化を促進する。ガラスを通過するため、室内にいても油断禁物。A波をカットする力は「PA」として表示される。カットの力は、「やや効果がある」「+」から、「極めて高い効果がある」「++++」まで。

紫外線B波 (UV-B)

エネルギーが強く、肌表面をヒリヒリと赤く日焼けさせてしまう。また、メラニンの生成を促進し、シミや色素沈着の原因になります。B波をカットする力は「SPF」として表示されます。



2. こまめな化粧直し

汗や皮脂で崩れてしまったファンデーションを、そのままにしていますか? ファンデーションと同じく、日焼け止めも流れてしまい、肌は無防備な状態になっています。日焼け止め効果のあるパウダーを持ち歩くなどして、こまめに化粧崩れを直しましょう。



1. 自律神経を整える

夏は、冷房による屋内外の気温差から、自律神経の乱れが気になる季節。自律神経とは、呼吸や鼓動などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。「ON」の時に優位になる交感神経と、「OFF」の時に活発になる副交感神経があります。その2つのバランスを崩れた状態が「自律神経の乱れ」です。

SELF CHECK!

鏡で、ご自身の肩甲骨の位置を確認しましょう。背骨から、指が3本入る位置が正常な位置。4~5本入る場合は、交感神経が優位な状態が続き、筋肉が緊張することで、肩甲骨が釣り上がっている可能性が。



3. 十分な睡眠

美肌を目指すなら、良質な睡眠は必要不可欠。就寝から最初の3時間のうちに、成長ホルモンの分泌が盛んになり、これにより、新しく肌の細胞が作られます。睡眠中に行われる身体の修復には最低でも6時間はかかる(出典:正しいスキンケア事典)と言われており、睡眠時間が6時間を切ると、誰でも肌荒れリスクがあるのです。熱帯夜でも十分な睡眠を確保できるよう、今のうちから環境を整えましょう。

ALAVITA 成分図鑑 vol.4 ハトムギ



■どんな成分?

ハトムギの種子から得られるハトムギ種子エキスに多く含まれるビタミンB群は、皮脂の分泌をコントロールし、肌荒れを改善する働きをしてくれます。肌本来の保湿環境に働きかけ、美肌効果が期待できる成分です。ALAVITAでは、ALA育ち(5-ALA配合肥料で育てた)のハトムギから抽出した成分を使用しています。

■どこがすごい?

ハトムギから果皮と種皮を除いた種子は別名で「ヨクイニン」と呼ばれ、肌の状態を整え、肌トラブルを改善してくれる漢方薬として古くから用いられています。

■どのアイテムにはいつてる?

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

低糖質!大豆粉で作るタコの唐揚げ

食品にも多く含まれる5-ALA。

お料理に取り入れて、からだの中からもキレイをつくりましょう。

材 料 材料(1人分)

タコ 150g 大豆粉 大さじ3 片栗粉 大さじ1 油 適量 <<調味料>> 醤油 大さじ1 酒 大さじ1 おろしニンニク・おろし生姜 少々 ハチミツ 少々

作 り 方

- 1 タコをひと口大のぶつ切りにして、水気をよく取る。
- 2 切ったタコと<<調味料>>を全て合わせて冷蔵庫で30分程寝かせる。
- 3 大豆粉と片栗粉を合わせて、汁気を切ったタコにまぶす。
- 4 余分な粉を落として、170℃の油でさっと揚げる。揚げ油が少ない場合は、箸で転がしながら揚げ焼きにする。

POINT

- 2で、全ての材料をポリ袋等に入れて揉むと、早く味が染みて放置時間を短縮できます。袋を使うことで手が汚れず、洗い物も減らせます。
- 3で、袋を替えて粉と一緒にシェイクすると、簡単に衣をつけられます。

*揚げやすく、タコが硬くなりやすいので、揚げる時間は短めに。

*タコには疲労回復でおなじみのタウリンも含まれているので、夏のバテ対策にもおすすめです。



今月の5-ALA食材

タ コ

5-ALAは食品にも含まれており、タコ100gあたり78.4μg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

ALAVITA担当 Mi-Suzuさん

アスリートフードマイスターの資格を持つALAVITAの販促物担当者。「在宅勤務中にすっかり太ってしまったので、高タンパク低糖質の大豆粉を使うメニューにしました☆」



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
ココ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 ブースターデュオ
【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ン酸(保湿成分)

☎ コールセンターから

今
月
の
Q & A

ローションは、コットンを使った方がいい？

必ずしもコットンを使っていたく必要はありません。手のひら、またはコットンに適量を取り、お顔全体にやさしくなじませてください。とろみのあるベースがなめらかに伸び広がって、すばやく浸透*するのを実感いただけます。

*浸透:角層まで

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/>

