

肌がキレイなら、毎日をもっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.7

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。

عنتم رثكأ نوكي دوي لكف، ألي مچ كدلج ناك اذا. قعتم رثكأ نوكي دوي لكف، ألي مچ كدلج ناك اذا



THE ALAVITA BEAUTY VOL.7 2020

THE ALAVITA BEAUTY VOL.7 2020

ALAVITAを紐解く今月の一言

### 『 田んぼの恵み 』

ALAVITAに使用されている5-ALAは、味噌や日本酒と同じように、“発酵”で作られています。発酵とはつまり、微生物の力を借りて行う製法のこと。実は、5-ALAを作ることに長けた微生物を探すことに大変な苦勞をしたのですが、最終的たどり着いたのは、日本の田んぼに多く生息する微生物の“光合成細菌”。この菌をさらに何万回もの培養を重ねて、5-ALAを生産できる菌株が作られました。

## 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

# 生活がもっと豊かに、楽しくなる！ 今一度学びたい 植物のチカラ

コロナ禍 でおうち時間が増えたことをきっかけに、  
アロマやハーブの需要が急激に増えているそうです。  
その効果をしっかりと理解して、植物の世界に夢中になってみませんか？

## 植物だけが持つ **特別な能力**って？

植物は動物と違い、動いたり移動したりせずに、じっと同じ場所で生きています。

だからこそ持ち合わせている特別な能力を活かして、エネルギーを得ることで身を守っています。

### ① 光合成

太陽のエネルギーを活用して、二酸化炭素と水などから、グルコースを作り出し、さらに炭水化物や脂質を作り出しています。植物は他の生き物に依存することなく生きていけるので、**独立栄養生物**と呼ばれています。



### POINT

植物だけが作れる特別な成分「**フィトケミカル**」。フィトケミカルは、私たちの生命活動に必須ではないことから「**非栄養素**」と呼ばれていますが、**抗酸化作用**、**デトックス作用**、**鎮静作用**、**抗菌・防虫作用**など、さまざまな機能を持ちます。そのフィトケミカルを生活に活かす具体的な手段として、精油やハーブがあります。

### ② **フィトケミカル成分**を作る

過酷な環境から移動できない植物は、強烈な紫外線や気候の変化、虫や菌、ウイルスなどから身を守らなくてははいけません。そこで、**自己防衛**のために作り出すのが、**色や香り、味**などとして**現れるフィトケミカル成分＝植物化学成分**です。たったひとつの植物の中にも、数百から数千のフィトケミカル成分が存在し、自己防衛しているのです。



今すぐ実践できる

## 植物の恵みを丸ごと ハーブを楽しむ

ハーブとは「人間の生活に役立つ、香りのある有用植物」を指します。飲んだり、食べたり、浸したり、楽しみ方は無限大！

## 2. 料理に加えて 食べる

- ①ローズマリー(2~3本)を少し揉んでから、オリーブオイル(150ml)と一緒にボウルへ入れる。
- ②ボウルを約10分間湯せんにかける。
- ③密閉容器に入れて、常温で保存する。
- ④ハーブオイルとして、肉や魚介類の焼き料理に使用する。



おすすめハーブ：ローズマリー（消化促進）

## 1. ハーブティーとして 飲む

- ①ポットとカップに熱湯を入れて、温めておく。
- ②ポットが温まったらお湯を捨て、乾燥したハーブの茶葉をティースプーン1杯が1人分として、人数分をポットに入れる。
- ③ポットに熱湯を注ぎ、蓋をする。
- ④3分ほどおいて、抽出する。カップ内のお湯を捨てる。
- ⑤ポットを軽く回して、カップに注ぐ。



おすすめハーブ：ミント（胃腸がすっきり）

## 3. アルコールや油に 浸す

- ①ジャム瓶にハーブを1/3程入れる。
- ②ハーブが完全に浸るまで、ウォッカを注ぐ。
- ③そのまま常温で1ヶ月程度置く。
- ④ガーゼなどで濾して、遮光瓶に入れて保存する。
- ⑤水やハーブティーで薄めて飲む。

おすすめハーブ：エキナセア（免疫力アップ）

### ALAVITA 成分図鑑 vol.7 メリッサ葉エキス



#### ■どんな成分？

シソ科植物のコウスイハッカの葉から抽出されたエキスです。コウスイハッカは「レモンバーム」の名でも知られている芳香植物です。タンニンやトリペノイド、フラボノイドなどを含み、鎮静、収れん、外傷治療にも昔から使用されています。

#### ■どこがすごい？

抗炎症作用があり、肌のキメを整える目的や肌荒れ防止の目的で配合されます。

#### ■どのアイテムにはいってる？

ALAVITA プースターデュオ、ヴァイタルローション、ヴァイタルクリー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**

## とろ〜り月見のヘルシー鶏つくね

身近な食品にも含まれている5-ALA。

食材に取り入れて、からだの中からもキレイをつくりましょう。

**材料** 材料(3人分)俵型で6個程度

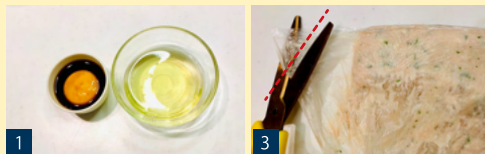
鶏挽肉 200g 卵 1個 豆腐 100g 片栗粉 大2 チューブ生姜 2cm  
大葉 10枚 塩 小1/4 ☆《醤油 大1 酒大1 みりん大1 砂糖大1》

**作り方**

- 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄は醤油とみりん1:1(分量外)にした液に約1時間漬ける。大葉をみじん切りにする。豆腐は軽く水切りする。
- タネになる材料を全てポリ袋の中に入れ、外側からよく揉む。
- ポリ袋の端を1カ所ハサミで切って、絞り口を作る。
- フライパンの上に、ポリ袋の切り口からタネを絞り出す。
- 中に火が通るまで焼いて、混ぜ合わせた☆を入れて煮絡める。
- 漬けていた卵黄を取り出し、盛り付けて完成です。

**POINT**

卵黄を漬ける際の器を、なるべく小さくすると漬け液が少なく済み  
ます。ポリ袋の切り口を広めにしてお団子型にしたり、細目に切って棒  
状にするなど、作りたいつくねの形によって、調整してみてください。



今月の5-ALA食材

### 鶏挽肉

5-ALAは食品にも含まれており、  
鶏挽肉は100gあたり4.3μg含有しています。  
(ネオファーマジャパン調べ)



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担当者。「気軽に外食することが  
難しい今、卵黄のとろみがりモト飲みで  
映える「おうちで居酒屋」メニューです☆」

## 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<sup>※1</sup>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<sup>※2</sup>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 アミノレプリン酸リン酸(保湿成分)

☎ コールセンターから

今  
月  
の  
Q & A

ALAVITAを毎日使わないとダメですか？

ALAVITAは適量を毎日しっかりと肌へ届けることにより、年齢  
に縛られない強くしなやかな肌へ導きます。また、肌のターン  
オーバーは28日間周期\*といわれ、日々新しく細胞が生まれ変  
わっていますので、毎日ALAVITAを使ってケアしていただく  
ことをおすすめしています。 \*個人差があります。

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/>

