

肌がキレイなら、毎日をもっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.16

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 رشكاً نوكي موي لكف، ألي مچ كدلج ناك اذا. عتم رشكاً نوكي موي لكف، ألي مچ كدلج ناك اذا



THE ALAVITA BEAUTY VOL.16 2022

THE ALAVITA BEAUTY VOL.16 2022

ネオファーマジャパン
スタッフから一言

ALAVITAの商品開発を担当しています。「5-ALA」の良さを感じていただけるよう、一緒にブレンドする化粧品原材料を世界各地から厳選しています。お客様にご満足いただける商品を開発できるように、カスタマーの皆様のご意見やご要望を取り入れながら研究しています。



化粧品グループ
R.Oさん

CONTENTS

- スタッフから一言
- 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のQ&A

好評連載

今月の気になる
BEAUTY
TOPICS

ALAVITA公式YouTubeで 話題のコンテンツをご紹介します

前回に引き続き、ALAVITAの公式YouTubeでとくにご好評をいただいている「教えて田中先生シリーズ」から最も興味を引く話題である『エイジングケア*編』を一部抜粋してお届けします。詳しい内容が気になった方は、ぜひ本編をご視聴ください！

YouTube「ALAVITA_official」より



5-ALA(ファイブ・アラ)=アミノレブリン酸

体内の5-ALA量は17歳頃がピーク!?

— 体内の5-ALAが減少するとどうなりますか？

田中: 体内の5-ALAが少ない個体は、その昔、成人病と呼ばれたような、歳をとることで起こる病気が出やすいということが、実験によって学術的に証明されています。

つまり、5-ALAを作る力が低下すると、エネルギーが作れないということですから、活力も失いますし、それが行き過ぎると病気にすらなってしまうということだと考えられます。

YouTube「ALAVITA_official」より

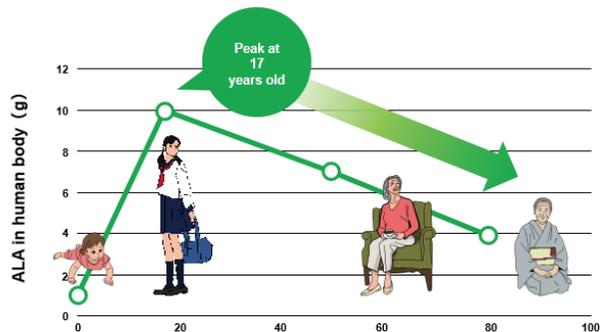


— 私たちの体の中に存在する5-ALAは、生涯変わらずに一定量ありますか？

田中: 体内のミトコンドリアが5-ALAを作るんですが、ミトコンドリアというのは5-ALAを作る仕事と、エネルギーを作る仕事、しかもそのエネルギーを作るときに、酸素、猛毒である酸素を使うということで、生まれてきた時が100点満点だとする、そこから一直線でだんだんと5-ALAを作る力が落ちてくるんです。

— 年齢を重ねると共にどんどん減少していく？

田中: そうですね。ミトコンドリア一個の5-ALAを作る力は生まれた時からずっと下がりますが、人間は最初のころは急激に成長しますよね。だから体全体の5-ALAの量というのは、おそらく17歳ぐらいがピークでずっと下がっていると考えられています。(※下図参照)



— 体内の5-ALA量を保つ方法はありますか？

田中: 体の中の5-ALAをたくさん作る生活をしましょう。一番目には、食べ過ぎない。血中のグルコース濃度が上がると5-ALAの合成が下がります。それから、寝る前に携帯を見たり、明るいまま寝たりすると5-ALA合成が下がります。腹八分目で、体もちゃんと動かして、夜は真っ暗にしてぐっすり寝ることが、体中の5-ALA合成を高めてくれます。ただ、そんな聖人君主のようなことを毎日は出来ませんし、どうしても歳をとると5-ALA合成量が下がってしまいますから、そういう時はアミノレブリン酸含有が高い食品を摂るとか、サプリメントに頼るとよいのではないのでしょうか。



Chief Scientist 田中 徹 博士 Toru Tanaka

1986年 コスモ石油株式会社入社

入社後、社内の自主研究制度をきっかけに5-ALAの研究を開始

微生物を用いた発酵法で、5-ALAを安定的に大量に生産する画期的な手法を開発

以降、5-ALAの様々な用途開発に携わり「5-ALA研究の第一人者」として知られている

TBS「夢の扉」など、テレビに多数出演

ネオファーマージャパン チーフサイエンティスト 現任

5-ALAは酵母が作る

発酵食品に多く含まれる！

—どんな食材に5-ALAが入ってますか？

田中:5-ALAは日常的に食べるさまざまな食品に入っていますが、**発酵食品が比較的**に多いです。ただし、ヨーグルトには全然入っていないです。乳酸菌ではなく、どちらかというと**酵母から作られている**からです。例えば日本酒やワインなどにも多いですが、お酒が弱い方でも飲みやすいので**甘酒がおすすめです**。

—5-ALAは肌に塗ってもいいですか？

田中:もちろんです。よくお酒を造る、杜氏の方の手がきれいと言いますよね？それはコウジ酸だと思われて、その酒粕やコウジには**5-ALAが多い**わけで、それが杜氏さんの手をきれいにしていて理由の一つではないかと考えています。

—肌に入りやすいと考えられますか？

田中:そうですね。5-ALAは分子量が非常に小さいです。専門的にいうと、その分子中央に**カルボニル構造**というものがあり、尿素と同じような構造ですから、もともと皮膚から入りやすい構造になっています。

まとめると、5-ALAを活用したエイジングケア*のポイントは3つ。**まず食べ過ぎないこと。そして暗くして寝ること。さらに5-ALA配合の食品を取り入れること。**

あとは、市販の5-ALA配合のサプリや化粧品がおすすめです。5-ALAを賢く取り入れたエイジングケア*を実践してみてください！

詳しくは ALAVITA YouTube で検索！ /
ALAVITA 公式 YouTube Channel



チャンネル登録はこちら



① 食べ過ぎない



② 暗くして寝る



③ 5-ALAが
多く含まれる食品を摂る



※その他サプリ・化粧品などもございますので
5-ALAを生活に取り入れてみてください。

*エイジングケア:年齢に応じたお手入れ

ALAVITA 成分図鑑 vol.16 フランキンセンス*1

■ どんな成分？



中東〜アフリカで採取される樹脂から抽出した、希少な精油で「乳香」または「オリバナム」などと呼ばれます。さわやかさと苦さを持ち合わせ、鎮静作用とともに集中力を高める働きがある香りです。また「最古の精油」ともいわれ、聖書にも多く登場します。

■ どこがすごい？

アロマとしてのリフレッシュ・リラックス効果以外に、取れん作用が期待されているため、肌にハリを与えてくれます。また、開いた毛穴を引き締め、肌にうるおいやツヤを与えるなど、女性に嬉しい効果がある精油として知られています。

*1 ニュウコウジュ油(着香成分)

体の中からもっとキレイに
5-ALA Recipe

鮭と白菜のクリーミー味噌汁

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(2人分)

白菜 3枚程度 鮭 1切れ 牛乳 100mL 味噌 大さじ1 塩 少々
和風顆粒だし 小さじ1/2 酒 大さじ1 水 300mL

作り方

- 1 白菜と鮭をひと口サイズに切る。鮭は皮をはいでおく。
- 2 鮭に塩を振り5分置く、水分が出たらペーパーでふき取る。
- 3 水、和風顆粒だし、酒を鍋に入れて沸騰させる。
- 4 鮭を入れて2分、白菜を入れて3分火を通す。アクは取り除く。
- 5 牛乳を入れて、沸騰する直前に火を止める。
- 6 味噌を溶かし入れ、温めなおしたら完成!

POINT

味噌の原料となる大豆も、鮭も、実は5-ALAが含まれた食材です!
お味噌汁は毎日栄養補給ができる先人の知恵なんですね。

今回の5-ALA食材

白 菜

5-ALAは食品にも含まれており、白菜は
100gあたり0.7μg含有しています。

(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担当者。「寒い季節はクリーム系の
味が恋しくなります。汁物は身体の芯から温
まるので、ちょっとした夜食にもオススメ。」

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 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

ALAVITA

Q & A

ブースターの後は化粧水をはじきませんか?

ブースターデュオに配合している「マカデミア種子油」は親水性
が高いオイルとして知られています。そのため、後から使用する
化粧水の浸透*をサポートしてくれるので、ブースターから
先に使うのがALAVITAのメソッドです。心配もありません
が、安心して洗顔後すぐの肌にご使用ください。 *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/>

