

肌がキレイなら、毎日をもっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.18

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



THE ALAVITA BEAUTY VOL. 18 2022

THE ALAVITA BEAUTY VOL. 18 2022

ネオファーマージャパン スタッフから一言

自社工場で製造される医薬品原体の販売・物流管理を担当していて、「5-ALA」の安定供給に日々取り組んでいます。「5-ALA」を使用した商品は化粧品や肥料や飼料などがあるので「5-ALA」が様々な分野で、愛され続けて欲しいと思います！
ALAVITAシリーズでは、クレイウォッシュで洗顔した後のスッキリ感が気持ち良くしてお気に入りです。



技術部
製造受委託G
R.Sさん

CONTENTS

- スタッフから一言
- いま気になるBeauty Topics
- 中東discovery
- 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

気付いてますか!?エイジングサイン そもそも"エイジングケア*"とは?

エイジングケアなんて、まだ先の話……誰もがそう思いたいところですが
早い人では20代前半からエイジングサインが出るケースも少なくありません。
最近よく耳にするエイジングケアとは、そもそも何か考えていきましょう。

エイジングサインって何?その原因は?

*エイジングケア:年齢に応じたお手入れ

加齢や外的要因により、肌のハリ・ツヤが失われてきた、シミが濃くなった、細かいシワが増えた、ほうれい線が気になりだした、フェイスラインがぼやけてきた、口角が下がった、毛穴がたるんできた、キメが粗くなった等々を指して「エイジングサイン」と呼んでいます。これらの主な原因は、**新陳代謝が衰えて肌のターンオーバーが乱れたことや、肌を支えているコラーゲンやエラスチンが劣化したため**に起こると考えられています。これらのサインを少しでも遅らせるための「エイジングケア」をお伝えします。

POINT 01 正しいスキンケア

毎日のお手入れが大事なことは言うまでもありません。朝晩**しっかり洗顔をして、まっさらな肌に栄養を与える**ことがエイジングケアの第一歩です。

やっているようでも、メイク汚れが残っていたり、美容液やクリームを規定量使っていなかったりすると、スキンケアの効果も半減してしまいます。お手入れが自己流になっていないか、アイテムごとに**メーカー推奨のタイミング・量・使い方**をもう一度見直してみましょう。「朝は洗顔しない」「夏はクリームをつけない」などの、オリジナルのルールも乾燥や毛穴詰まりを進行させる原因になっている可能性があるので注意しましょう。

POINT 02 毎日のUVケア

肌の老化には「自然老化」と「光老化」の2種類があり、**光老化が80%以上を占めている**という説もあるほど、紫外線が肌に与えるダメージは深刻と考えられています。春夏はもちろんのこと、年間を通して紫外線から肌を守ることは、大切なケアのひとつです。とはいえ、日常生活を送っていれば、少なからず日光を浴びることは避けられませんよね。

そこで日焼け後の保湿が重要。紫外線からダメージを受けた肌は乾燥が進行します。肌が乾燥するとターンオーバーの乱れ、肌トラブルに発展する可能性が高くなります。つまり、**年間を通して保湿をすることがエイジングケアの要**になります。

POINT 03 食生活の見直し

外側からのケアはもちろんですが、内側からキレイを目指すことも肌にとっては重要な要素です。**ジャンクフードや加工食品、高温調理した揚げ物は避けて**、栄養のバランスよく、決まった時間に食事をするのがベストです。頭でわかっているけど健康のために食習慣を改めるのは難しいですが、簡単にできることから取り組んでみましょう。

- ① 食事は腹八分目までにする
- ② ゆっくりとよく噛んで食べる
- ③ 発酵食品を意識して摂る

手始めに、この3つから取り入れてみるのはいかがでしょうか?

POINT 04 質の良い睡眠

睡眠と美容は切っても切れない関係にあります。その理由のひとつは、肌のターンオーバーが寝ている間にもっとも活性化するから。**ノンレム睡眠(深い睡眠)のときに分泌される「成長ホルモン」は、肌のターンオーバーを促す作用がある**と言われてます。つまり、睡眠は肌の新陳代謝を促し、日中に浴びた紫外線や外気等の**ダメージを修復する働き**をしてくれるのです。睡眠の質を高めるには、さまざまな方法がありますが、まずは光による刺激が入眠を妨げることを心得ておきましょう。眠る直前までスマホを見るのはやめて、お部屋を真っ暗にして眠るのがエイジングケアとしては正解です。

中東discovery



Liwa desert

ALAVITAのオリジンであるUAE
(アラブ首長国連邦)を中心に中東の
観光スポットや文化をご紹介します



アラブ首長国連邦(UAE)は、国土の8割以上が砂に覆われた砂漠の国です。都会でショッピングも良いですが、砂漠ならではのアクティビティに挑戦するのも、UAEを楽しむ醍醐味のひとつ。4WDに乗って砂漠を駆け回る「デザートサファリ」やラクダに乗って砂漠を散歩する「キャメルライド」は人気のアトラクションと言えるでしょう。何より砂の大地と空が広がる大自然のパノラマは圧巻です！



砂漠といえばラクダをイメージする方も多いのでは？ラクダは古くから移動手段だけではなく、**食料の乏しい砂漠の暮らしで、その乳は貴重なタンパク源**でした。キャメルミルクはアラブのスーパーなどで簡単に手に入りますし、**キャメルミルクのチョコレートは、UAEの代表的なお土産**です。またキャメルミルクは、栄養価が豊富で低カロリーなことから、近年は美容と健康に良い「**スーパードリンク**」として世界から注目を集めています。お味の方は…好みに個人差があるようなので、ぜひご自身でお試ください！？



砂漠で生き抜く生活手段の一つとして、鷹狩りの文化は古くから親しまれていました。UAEの国章にはハヤブサが描かれていますし、現在でも**野生のハヤブサや鷹の飼育・繁殖施設や専用病院もある**ほど、UAEでは大切に保護されています。いくつかのホテルやセンターでは鷹狩りショーなどを見ることができ、国として鷹狩の伝統を守っています。

ALAVITA 成分図鑑 vol.18 ユーカリ葉油



■どんな成分？

ユーカリ葉油はフトモモ科の樹木の葉から得られる精油です。日常のストレスにより沈んだ気分を高めたり、不安な心を落ち着かせたい時におすすめの香りです。

■どこがすごい？

ユーカリは古くから傷の手当てや伝染病の治療に使用してきたと言われていました。肌についた細菌を消毒し、炎症を抑え、ニキビを予防する効果が期待されています。また、肌の抵抗力を高め、つややかさと柔軟性のある美肌へ導きます。

体の中からもっとキレイに
5-ALA Recipe

イカとブロッコリーのマヨ焼き

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)

イカ 1杯程度 ブロッコリー 1/2株程度 マヨネーズ 大さじ2
めんつゆ 大さじ1 おろしニンニク チューブで1~2cm

作り方

- 1 イカは下処理をして輪切り、ゲソも適当な大きさにカットする。
(今回はボイルイカを使用)
- 2 ブロッコリーを下茹でして小分けにする。(電子レンジでもOK)
- 3 マヨネーズ、めんつゆ、おろしニンニクとイカを混ぜる。
- 4 3とブロッコリーを耐熱容器に入れて、
お好みでマヨネーズ(分量外)をかけてオーブンで焼く。
- 5 全体的に火が通ったら完成。

POINT

イカを熱し過ぎると固くなってしまいますので、様子を見て時間調整してください。
時間が無いときは、ボイルイカなら、マヨネーズとめんつゆを絡めただけで、
焼かなくても美味しくいただけます。



今回の5-ALA食材

イカ

5-ALAは食品にも含まれており、イカは
100gあたり38.4μg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。「イカスミ/バスタはあるけど、
タコスミは聞かないですね。タコのスミは取
り出しにくい位置で少量だからなんだとか。」

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 フースターデュオ
【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(保湿成分)

☎コールセンターから

ALAVITA

Q & A

ノーメイクの日もクレンジングは必要ですか？

メイクをしていなくても、肌表面の汚れにはクレンジングでしか落とせない油性の汚れ(皮脂、分泌物など)が混ざっています。これを放置すると、雑菌が繁殖したり皮脂が酸化する可能性もあります。メイクをしない日でもクレンジングでこれらの汚れをOFFしていただくことをおすすめしています。

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/>

