

肌がキレイなら、毎日もっと楽しい

THE

ALAVITA

vol.23

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. 23 2023

THE ALAVITA BEAUTY VOL. 23 2023

ネオファーマージャパン
スタッフから一言

私は、IT部門でシステムやアプリケーションの管理や社内インフラ、ネットワーク関連のサポート業務を担当しています。

ALAVITAのクレンジングジェルを使ってメイクオフしていると、爽やかな香りに包まれて、リラックスした時間を過ごせます。日常の中で大切にしたい、幸せなひとときです。



IT統括部
S.Nさん

CONTENTS

- スタッフから一言
- いま気になる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

5-ALAレシピ特集！ 本命は？サプリvs.手料理

ALAVITA Beautyの連載企画「5-ALAレシピ」はご覧いただいていますか？

1度くらいはレシピを参考にした事がある、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

5-ALAレシピのコンセプトや、考え方などを深掘りしていきます。

ALAVITA公式サイトから発売された新サプリメント「**ALAVITAL(アラヴァイタル)**」がご好評をいただいている一方で、毎日の食事から5-ALAを摂りたいというお声も一定数いただいています。そこで、身体の中からもっとキレイに！をコンセプトに、Vol.3 から5-ALAレシピを担当しているアスリートフードマイスターのMi-Suzuさんに、ご意見を伺ってみました。

食品名	5-ALA量【 $\mu\text{g}/100\text{g}$ 】
甘酒	600.0
黒酢	150.0
ワイン	110~173
たこ	78.4
日本酒	70~353
いか	38.4
バナナ	31.6
納豆	25.0
醤油	22.0
ソース	21.2
ピーマン	18.1
ほうれん草	13.8
巨峰	13.6
トマト	9.8
牛ひき肉	9.8
しいたけ	5~45

※ ネオファーマージャパン株式会社調べ

少しの工夫で5-ALAは増える！？

——そもそもお料理が趣味だったんですか？

Mi-Suzu:料理は好きでも得意でもありません！基本的な栄養学は授業で学びましたが、元々は筋トレが趣味で(笑)、筋肉がつきにくい体質だったため、アスリートフードマイスターの資格に興味を持ちました。なので、今も料理は家事労働の一環としか思っていないんです。でも、だからこそ簡単に手抜きにならない5-ALAのメニューを考え続けられているのかもしれないですね！

——5-ALAレシピって何ですか？

Mi-Suzu:ALAVITAスキンケアシリーズが発売された当初、ALAVITA公式サイトには、まだ5-ALA配合サプリメントのラインアップがありませんでした。そこで、当時すでに5-ALAを含有していることが判っていた食品を使ったレシピを作る企画が立ち上がりました。食品に含まれる5-ALAは微量ではありますが、身体の内側からもキレイになりたいというALAVITAの購入者様に参考になれば、と考えて担当になりました。

お酢と黒酢、使うならどちらですか？

——5-ALAが入っている食品を教えてください！

Mi-Suzu:5-ALAは、発酵食品や緑黄色野菜などに含まれている事が多いですが、実はヨーグルトやチーズには含まれていなかったりします。5-ALAレシピをそのまま再現しなくても良いので、例えばお酢でも黒酢でも色合いや風味的にどちらでもOKな場合は黒酢を選択する、ぐらいの工夫でもいいので、少しでも含有している食材を覚えていただけるとお料理の際に役に立つことがあるのではないのでしょうか。





アスリートフードマイスター Mi-Suzuさん

学生時代に栄養学を学び、社会人になってからアスリートフードマイスターの資格を取得。ALAVITAの販売促進などを担当しながら、5-ALAが含まれた食品を使ったメニューを研究して、ALAVITABeauty誌面でレシピを連載中。

PICK UP!

アラヴァイタル
3,240円(税込)
30粒入り
(約15～30日分)



5-ALAと4つの栄養機能食品（亜鉛、鉄、ナイアシン、ビオチン）をバランスよく配合。毎日の健康と美容をサポートするサプリメントです。

ALAVITA News About 5-ALA Skincare Supplement Dogs&Cats Shipping



Magazine

毎日をちょっと楽しく・新しく。
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。

※Vol.03～14号までは、本誌移動前の住所を表記しております。

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

—— サプリだけで5-ALAを摂取すればいい？

Mi-Suzu: 確かにサプリメントに入っている5-ALAの量を食品で補うのは、ほぼ不可能です。食品では摂りきれない5-ALAをサプリで補うのは、効率的だと言えますし、私もサプリを飲んでます！食事だけで不足しがちな栄養をサプリメントで補い、サプリメントだけでは摂れない栄養を食事から摂取するように心がけるバランスが大切ですね。

健康食品だけに頼らず、体調を鑑みながら、5-ALAと付き合って欲しいと思っています。食事はもちろん、睡眠・運動など、いろいろなアプローチで5-ALAを増やす生活が目指せるといいですね。サプリメントはそのサポート役だと考えてください。

簡単おいしいが一番。

ゆるく長く5-ALAとつき合う

5-ALAレシピのバックナンバーは、ALAVITA公式サイト magazine ページからご覧いただけます！



—— 最近おすすめの調理グッズはありますか？

Mi-Suzu: 2022年に購入した低温調理器がとても便利でした。5-ALA食材の代表格ともいえる甘酒も自宅で簡単に作れますし、食材がしっとり美味しく仕上がるので、1年近くヘビロテ中です。それと調理グッズではありませんが、在宅勤務が増えたので室内で大葉やパクチーを育てています。料理の前に収穫して夕飯に使ったりして。とくに大葉は、スーパーで買うと余りがちなので、使う分だけ採れるのは本当に便利！摘んでも摘んでも葉が出てくる生命力に、元気をもらっています。

ALAVITA 成分図鑑 vol.23 クスノキ樹皮油

■ どんな成分？

クスノキ科の木の樹皮から抽出されるオイルです。日本でも神木として馴染み深いクスノキは、常緑高木で白い花を咲かせます。クスノキはその美しい外観や多様な利用価値、医療効果、環境への貢献から広く人々に愛されています。



■ どこがすごい？

カリオフィレン、カンファー、サビネン等の成分が多く含まれ、血行促進作用、抗炎症作用、鎮静作用に優れています。これにより、皮膚の細菌やウイルスの繁殖を抑制し、ニキビや皮膚トラブルの改善をサポートして、肌を健康に保つといわれています。

体の中からもっとキレイに
5-ALA Recipe

うま味たっぷり! ふっくらタコ飯

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(4人分)

タコ 120g 米 2合 塩昆布 20g 冷凍枝豆 60g ☆醤油 大2 ☆酒 大1
☆みりん 大1 ☆チューブ生姜 1.5cm ☆細粒だし 小2

作り方

【下準備】米は洗って30分以上吸水させたあと、ザルにあげて水気を切っておく

- 1 タコは水洗いして水気を拭いて、枝豆は自然解凍しておく
- 2 炊飯器に下準備した米と☆全部を入れ、2合分のメモリまで水を注ぐ
- 3 タコと塩昆布を入れて炊飯する
- 4 炊けたらタコだけ取り出して、1cm程度にカットする
- 5 炊飯器に切ったタコを戻し、枝豆をちらして10分ほど蒸らす

POINT

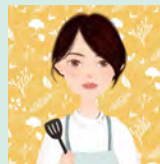
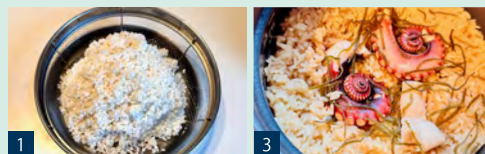
タコは塩もみをして、ぬめりをとると、生臭みがなく仕上がります。炊飯するとタコは縮むので、今回は炊飯後にカットしました。面倒な場合は炊飯の前に切っておいても問題ないです。

今回の5-ALA食材

タ コ

5-ALAは食品にも含まれており、タコは
100gあたり78.4μg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。「タコ飯は、釣ったタコを船の上でご飯と炊き込んだ漁師飯が起源だそう。タウリンも摂れていいですね☆」

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

ALAVITAスキンケア共通の配合成分は？

ALAVITAスキンケアシリーズは、天然アミノ酸の一種である5-ALA(アミノレブリン酸リン酸)を始め、国内の農家で5-ALA配合の肥料を使用して育てた、うるおい植物成分(ダイズ種子エキス/ハトムギ種子エキス/アシタバ葉/茎エキス)を、全品共通で配合しています。

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/>

