



静岡健康倶楽部レター

2009年3月号

今月の TOPICS

- ★ 50人中47人が乾燥肌？乾燥肌を放置すれば皮膚は老化する…！潤い肌を取り戻しましょう♪
- ★ スーパー野生類茶愛飲者さまの体験談 ★カルシウム・マグネシウム各世代で摂取不足！

まずは、お肌の乾燥度チェックをしてみましょう！

- 1、 洗顔後顔が突っ張る
- 2、 一日中エアコンの効いた部屋に居ることが多い
- 3、 肌をかくと白い粉を吹いたようになる
- 4、 ビニール袋を開ける時に指をなめる
- 5、 同年齢の人に比べてシワが多く、老けてみられることがある。
- 6、 最近、メイクの乗りが悪い
- 7、 肌の表面を触るとザラザラした感じがする
- 8、 唇が乾燥することがある
- 9、 静電気が起きやすい
- 10、 冬になると全身がかゆくなる



怖がらずに
正直に○を付けてみて
下さいね。
ちなみに私は3個だったわよ。

いくつ当てはまりましたか？ ○の数が2個以下は「青信号」 ○の数が3~6個「黄信号」 ○の数が7個以上「赤信号」

乾燥肌を放っておくと、皮膚の老化が進みます。皮膚が乾燥すると<小じわ>ができるほか、<肌荒れ>が起こり、さらに白い粉を吹いて<異常なかゆみ>を感じるようになります。さらに搔くことで角質層をめくってしまい、そこから外界の異物の侵入を許してしまうことに…。そうすると、黄色ブドウ球菌などの細菌ウイルスが繁殖して皮膚に炎症を起こし、やがて肌そのものが破壊されてしまうのです。現代人の肌年齢は実年齢+10歳とも言われているんですよ。

皮膚の一番表面にある角質層。

この厚さはほんの0.02mmしかありません。

この0.02mmの角質層が乾燥肌を守っているのです。体から水分が蒸発するのを防ぎ、外界からのバリアとなって内部を守るほか、角質層自体も保湿機能を持っています。

その薄い角質層は28日周期で生まれ変わります。これが**乾燥肌回復法**なんです。

皮膚には強い再生能力があり、28日周期で生まれ変わっているのです。このことをターンオーバーといいます。このサイクルを守り、正常に保つことが重要です。

最初のチェックで**赤信号**だった方

- ◆決まった時間に睡眠をとること◆ 不規則な生活を続けていると体内時計が狂い、角質層が未熟なものとなりがちです。
- ◆室内湿度に気をつけましょう◆ お肌にとっては60~65%が理想的です。
- ◆上手な洗顔が心がけましょう◆ 洗顔石鹸をよく泡立てて泡で洗顔することです。その後は保湿化粧水などで保湿を。

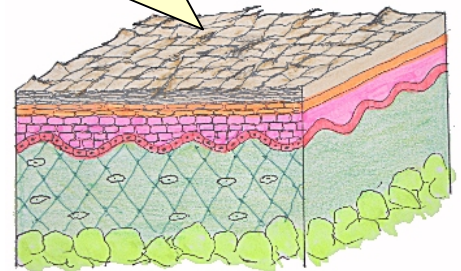
黄色信号だった方

- ◆体の中から回復させましょう◆ ビタミンA、ビタミンEは乾燥肌を撃退してくれます。**緑茶**にも含まれていますよ！

青信号の方

規則正しい生活を心がけ、毎日のスキンケアと十分な睡眠、ビタミンを補給する習慣をつけることが乾燥肌を予防します。

これが荒れた角質層。水分は蒸発し、刺激に弱い



スーパー野生類茶の愛飲者さまの体験談『東京都在住 T様 女性 43歳』

半年前からスーパー野生類茶（家族ではお茶と呼んでいます）を飲んでいます。きっかけは友人宅でずっと出して頂いていたお茶なんです。だいぶ前から「抹茶に替えたのかしら？」と思っていたも友人に特に聞くことなく何ヶ月も過ぎ、ある時私から「〇〇さん、このお抹茶どこで買っているの？」と聞いたんです。そしたらただの抹茶じゃないことを教えてくれて興味が湧きました。そもそも主人と子供たちが野菜があまり好きではなく、通信販売で青汁を買っては嫌々飲ませたりしていたものですから、これなら美味しく飲んでもらえるので友人を通じてスーパー野生類茶を買い始めました。

朝食時には熱いお茶、お昼はそれぞれ主人と子供にお弁当と一緒にスティックを持たせています。ちゃんと飲めますのでお弁当に野菜が多少足りなくても安心かな～。夜は夕食の時に熱いお茶。半年前までの生活が信じられないぐらいですね。私自身も青汁の他に美容家お勧めサプリメントを飲んでいて「薬の時間」みたいなものがあったんです。今では高いサプリメントも買わずにこのお茶だけにしています。美容にいいものも入っているし、野菜不足も解消できるし、飲み忘れることがないので気に入っています。

子供はジュースを買って飲んだりしていますが、主人はペットボトル茶が美味しくなくて飲まなくなりました。味に違和感があると言います。スーパー野生類茶を飲んでいると本来の緑茶の味が分かるんですね。健康を意識した食生活を少しでもできるようになった主人を見て、とても嬉しいです。まだ野菜嫌いは治っていませんが。

これからも静岡健康倶楽部さまのご活躍を応援していきたいと思っております。

スーパー野生類茶を愛飲している方の中には**医療関係者、美容関係者**が多いんですよ。医師、歯科医師、看護師、エステティシャン、ネイルアーティスト、メイクアップアーティスト、セラピスト…など。直接販売はもちろん、代理店からインターネットを通じて購入する方もいらっしゃいます。ブログをお持ちの方はご自身のブログでスーパー野生類茶を紹介して頂くこともあり、感謝しております。これからも率直なご意見、ご感想をお待ちしております。

静岡健康倶楽部一同



カルシウム、マグネシウムが各世代で摂取不足！ 健康産業新聞より

ミネラルは骨や歯の形成、赤血球の形成、体内酵素の働きやエネルギーの産生、皮膚や粘膜の健康維持など人体にとって重要な栄養素として知られています。

しかしながら食の欧米化、不規則な生活習慣でバランスよくミネラルを摂取する事が難しくなっているとのこと。

そこで！

スーパー野生類茶なら大丈夫。ミネラルを配合してあることはもちろんですが、緑茶にもミネラルは豊富なんですよ。

これは意外かもしれません。体内塩分調整してくれるカリウムは**お茶 100g 中に 2200mg、カルシウムは 450mg、マグネシウムは 200mg、鉄 20mg**…。これはあくまでも粉末にした数値。

これを浸出液（急須で入れたお茶）だと、**カリウム 27mg、カルシウム 3mg、マグネシウム 2mg、鉄 0.2mg** となります。

お茶をまるごと摂取するかしないかでこれだけの差が出てくるんですね。

食事に関しても、小魚や大豆などカルシウムが多く含まれている食材に気をつけ、飲み物はスーパー野生類茶でミネラル補給。

錠剤のサプリメントで摂取する場合は一日の目安量を必ず守って下さい。

マグネシウムを多く取りすぎると下痢になることがありますよ。

