

肌年齢を若く保つカギは “食事” と “運動”

💡 肌年齢、気にしたことありますか？

鏡を見て「なんだか疲れて見える」「肌が荒れやすくなった」
そんなときは肌年齢が上がっているサインかも。
実は毎日の食事や運動習慣が肌の若さを左右しているんです！

🍎 食生活で肌は変わる！

肌細胞は食べたもので作られています。
栄養が偏ると、ターンオーバー（肌の生まれ変わり）が乱れ、ニキビや乾燥、くすみの原因に。
↓これらの栄養素を積極的に摂取していきましょう！

栄養素	働き	多く含まれる食品
ビタミンC	コラーゲン生成・美白	ブロッコリー、キウイ、赤ピーマン
ビタミンE	血行促進・老化防止	アーモンド、アボカド、かぼちゃ
たんぱく質	肌の材料になる	卵、豆腐、鶏むね肉
オメガ3脂肪酸	炎症を抑える	サバ、クルミ、亜麻仁油

🏃 運動は肌の “血流エステ”

運動をすると血流がアップし、肌に酸素や栄養がしっかり届く！
老廃物も排出されやすくなり、透明感のある肌へ。

- 💡 おすすめの簡単エクササイズ
- ・朝のラジオ体操（たった3分で血行促進）
 - ・授業の合間に階段を使う
 - ・夜にストレッチ＆腹式呼吸（リラックス＋代謝UP）
- 運動はストレス解消にも効果的！
自律神経が整い、肌荒れ予防にもつながります。



🌸 からだの支援室からのメッセージ

肌の不調は、メイクやスキンケアだけでは隠しきれないことも。
体の中から整えることが、いちばんのスキンケア。
「最近お肌の調子が…」という時は、まず食事と運動習慣を見直してみませんか？

💡 お知らせ 💡

10月16日（木）に健康測定イベントを開催します！

このイベントでは、肌年齢や身体の老化度を専用機器でチェックできます。
「今の自分の肌、実年齢と比べてどうなんだろう？」「ちょっと気になるけど、自分だけじゃわからない…」そんなあなたにぴったりの機会です！

🌟 測定は無料＆簡単！

結果に応じたアドバイスもあります。お友達と一緒にの参加も大歓迎♪
自分の“今”を知ることが、未来のキレイへの第一歩です。

肌のことや健康のことなど、気になることがあればいつでも
からだの支援室にご相談くださいね 🍀