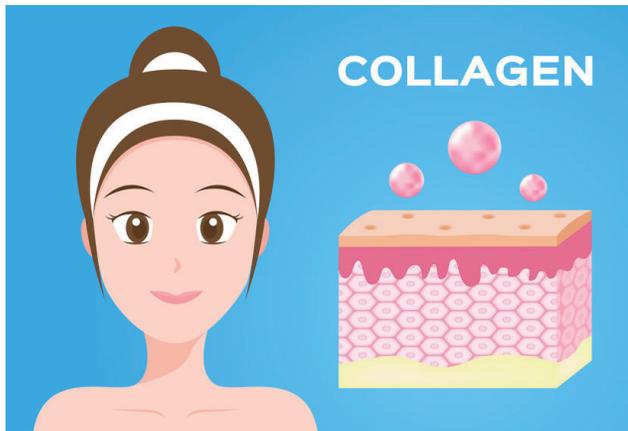


『コラーゲン』

～内と外から肌を整える“真皮力”～



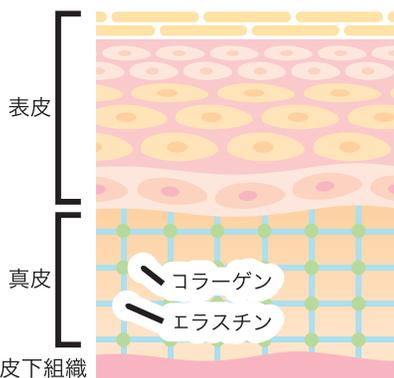
1. コラーゲンとは何か？
2. 守る&育てるコラーゲン
3. コラーゲンを増やす食材
4. 毎日の習慣で“肌力”アップ

紫外線が強くなるこの季節、肌の乾燥やくすみ、ハリ低下が気になってきませんか？その原因のひとつが、年齢とともに減少していく「コラーゲン」です。肌の土台である真皮の約70%はコラーゲンで構成されており、弾力やうるおいを保つために欠かせません。しかし、紫外線や加齢、生活習慣の乱れによってダメージを受けやすく、放っておくとシワやたるみの原因に。

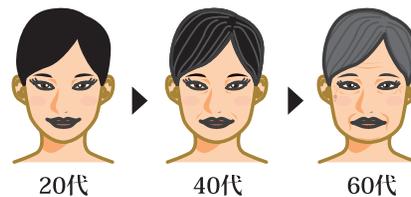
今回は、そんなコラーゲンを“守る・育てる・補う”ための食事、スキンケア、生活習慣の工夫をわかりやすくご紹介します。内と外から肌を整えたい方、必見です。

コラーゲンとは何か？ 美肌との関係

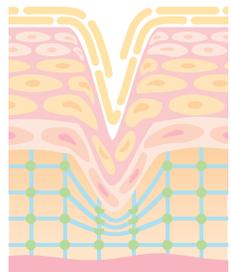
コラーゲンは、私たちの体を支える「たんぱく質」の一種で、皮膚、骨、血管、筋肉、軟骨などあらゆる組織に存在します。特に肌の「真皮層」では、約70%がコラーゲンで構成されており、肌のハリや弾力を保つために不可欠な成分です。しかし、加齢や紫外線、ストレス、糖化などの



影響で、コラーゲンは徐々に減少・変性していきます。結果、肌のたるみ・シワ・乾燥が進行してしまうのです。



20代をピークにコラーゲン量は減少。40代ではピーク時の半分以下になると言われています。つまり、コラーゲンを「作る力」「守る力」「補う力」のすべてが美肌には重要なのです。



スキンケアで守る&育てるコラーゲン

詳細は裏面に

外側からのケアも、美肌づくりには欠かせません。中でも紫外線は、真皮のコラーゲンを壊す最大の原因。毎日のスキンケアでダメージを防ぎ、コラーゲンの生成を助けましょう。

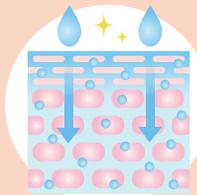
◎ コラーゲンを守るスキンケア

日焼け止め: 紫外線(特にUVA)は肌の奥まで届き、コラーゲンを分解。毎朝のUV対策を習慣に。



抗酸化化粧品: ビタミンC誘導体やアスタキサンチン入りのコスメで酸化ダメージを防止。

保湿: 乾燥は分解酵素を活性化。セラミドやヒアルロン酸でしっかり保湿を。



◎ コラーゲン産生を促す美容法

美顔鍼(美容鍼):

真皮に刺激を与え、コラーゲン生成を促進。

マッサージ・温熱:

血流を促して肌代謝をサポート。



導入系コスメ:

ペプチドやレチノール、ナイアシンアミド配合の美容液が効果的。

日々のスキンケアと適切な刺激を組み合わせることで、肌の弾力やハリを保つ助けになります。

初回限定

お試し施術
あります!

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

