



どいけん

特集 ヘルシー&ビューティー

教えて♪けいぞー先生！



Q. いつまでもピチピチのお肌でいたいです。どうすればいいでしょうか？

A. そうですね。まずは乾燥対策ですね。この寒い時期の乾燥はお肌にとって良くありません。お風呂に入って体を温め、血流を良くし、清潔にすることは大切ですが、熱すぎると脂が抜けてしまい逆効果です。あまりゴシゴシこすりすぎないこともポイントです。

また、紫外線対策も忘れずに。冬も紫外線がたくさんです。日焼け止め、サングラスをお忘れなく！



Q. そうなんだー。だから粉ふいたり、ひび割れたりするんだー。気を付けます！
まだまだ美しくなるために、もう少し教えてください。

A. カラダの内側から美しくなることも大切です。まず運動。代謝を高め毛穴を開くとお肌もツルツルです。

次に食事。ミカンや野菜でビタミンCをもりもり摂りましょう。

大豆などの良質なタンパク質や日本酒などのアミノ酸も良いですね。

最後にストレス対策。過度のストレスは免疫低下につながります。

お肌トラブルのもとです。つまり、体も心も健康なのが美しさにつながるのですね。



ささえ愛隊隊長 九州保健福祉大学薬学部教授 佐藤圭創 (医学博士)

健康長寿★のべおか★応援団

13万人のチャレンジ
★ゲット★健康長寿ポイント実施中

アイデアル商事 旭化成(株)延岡支社 旭有機材(株) (株)アドヴァンスカワベ (有)アドニス介護支援サービス (株)飯干商事 (株)石丸 (有)伊藤硝子店 ETO ランド速日の峰 (株)大久保商店 (有)岡田花店 (株)小田工業 おぶつだんのきむら (資)川並商店 北浦総合産業(株) 木村産業(株) (株)共同設計 清本鐵工(株) (株)久米建設 (有)クリップ (株)ケーブルメディアワイワイ (株)源太 向陽化工(株) 向陽鉄工(株) 佐藤焼酎製造場(株) 葉の庄びゅう 扇興タクシー(株) 千徳酒造(株) 太陽技術コンサルタント(株) (株)トーフク (株)中島スポーツ (株)日中商事 日旅サービス延岡営業所 延岡アポロ石油(株) (株)延岡シネマ 延岡商工会議所 延岡信用金庫 延岡農業協同組合 延岡市バス利用促進協議会 (株)花菱塗装技研工業 フィットネスクラブターザン (株)福田 (有)富士メガネ (資)藤本紙店 フレンズケア三井 (株)ヘルストピア延岡 税理士法人馬服&パートナーズ (株)丸文 道の駅北方よっちみろ屋 道の駅北川はゆま (株)三井 (株)南九州ビーエムシー (株)宮崎太陽銀行延岡支店 宮本(有) (名)森久呉服店 (株)盛武組 焼肉の船一 山口商店 吉岡精肉店 吉玉研磨技研(株) 吉玉精鍍(株) (有)龍王丸 (公財)労衛研 延岡健診センター

応援団からの
素敵な賞品が
いっぱいです！



平成28年度登録 (平成29年2月1日現在・敬称略・五十音順) << いつも応援ありがとうございます >>