

Melissa mill

私たちは、現役モデルのグループ「Melissa mill (メリッサ・ミル)」。
モデルが持っている美容の知識が、少しでも皆様のお役に立てればと思い、
連載をさせて頂くことになりました。どうぞよろしくお願い致します。

お肌の入学式

一つの区切りとなる春がやってきて、色とりどりの花が咲き誇る季節。

暖かな陽気に心もワクワクとした期待に溢れていますが、春は希望や不安と共に生活環境が大きく変わる時期でもあります。

まだまだお肌のトラブルが多いのも、この季節。

それは冬に落ちていた代謝が気温の上昇と共に上がったり、生活環境の変化などで体が目覚めていくから。

そうした変化による体へのストレスが溜まり過ぎると、肌の免疫力も低下し、肌荒れを引き起こしたりもしてしまいます。

季節や環境の変化をマイナスに思うのではなく、お肌も卒業式をしたと考えて。

そして入学式を迎えるような新しい気持ちで、何かプラスステップになるようなことをお肌にしてあげたいですね。

基礎化粧品によるケアももちろん大切ですが、ちょっとしたストレスも肌荒れの原因になりやすい

ときなので、外からだけでなく、体の内側から美しくお肌を整えましょう。

お肌を美しく保つには やっぱりビタミン

皮膚を正常に保つために使われるビタミンAが不足すると、肌がカサついてしまいます。

お肌の健康に不可欠なビタミンAは、積極的に取り入れると良いでしょう。

また、肌によいビタミンといえばC。これはビタミンCが、肌のハリと弾力に働きかけるコラーゲンの生成を促進したり、毛細血管を強くしたり、血行促進作用があるためと考えられています。

そのほか、強い抗酸化作用を持つビタミンEは、シミの発生やしわの防止、血行を促進、若々しい肌を作るといわれています。

四季折々の食材を食事に取り入れて、季節を感じながら心身共に美しくなれたらいいですね。

それでは皆さん、よいお肌の入学式を。

Melissa mill おすすめ!旬の美肌食材



さやえんどう

ビタミンA、
ビタミンC

(スナップえんどうは、他にビタミンB群も豊富)

春キャベツ、いちご

ビタミンC

アスパラガス

ビタミンA、ビタミンE

菜の花

ビタミンA、ビタミンC