



片桐衣理さん
Eri Katagiri
profile

衣理クリニック表参道院長。美容皮膚科医、内科医、日本内科学会・日本美容外科学会・日本抗加齢学会評議員。自身の体験にて十分な効果を確信できた治療のみを提供することをポリシーに、5万例以上の臨床経験から得た安全かつ効果的な治療を日々研究。その繊細なテクニックと美的センスが評価を得て、美容のプロや数多くのモデル、女優を担当。http://www.eri-clinic.com

疲れやすい季節でも
「キレイ化元気」を手軽にサポート!

美容&健康ドリンクとの つき合い方

インナービューティ志向が高まるとともに、飲むサプリメントとして人気上昇中の美容&健康ドリンク。食事で補いきれない栄養をいつでもさっと摂取できるのが魅力です。特にこれから迎える疲れやすい季節には、上手に取り入れてイキキと暮らしたいもの。ベストパートナーを見つけて、健やかに美しい毎日!

撮影/板野賢治 (特P66-69) 構成/橋口恵佑 (特P70-71)
美容&健康成分監修/篠原典子(一般社団法人 食と健康推進委員会) 構成/文/廣 康子

「キレイ化元気」は、美容と健康をサポートする飲み物です。毎日の生活で不足しがちな栄養素を補い、体の機能を正常に保ち、肌の状態を良く保つのに役立ちます。また、ストレスを軽減し、心身の健康をサポートします。

「キレイ化元気」は、美容と健康をサポートする飲み物です。毎日の生活で不足しがちな栄養素を補い、体の機能を正常に保ち、肌の状態を良く保つのに役立ちます。また、ストレスを軽減し、心身の健康をサポートします。

「キレイ化元気」は、美容と健康をサポートする飲み物です。毎日の生活で不足しがちな栄養素を補い、体の機能を正常に保ち、肌の状態を良く保つのに役立ちます。また、ストレスを軽減し、心身の健康をサポートします。

「キレイ化元気」は、美容と健康をサポートする飲み物です。毎日の生活で不足しがちな栄養素を補い、体の機能を正常に保ち、肌の状態を良く保つのに役立ちます。また、ストレスを軽減し、心身の健康をサポートします。

女性特有の悩みをサポート



「メーカーがベストバランスでブレンドした有効成分を、手軽に摂取できるのが美容&健康ドリンクの魅力。体や肌にいちいちを飲んだという充実感があり、気分が上ります」と話すのは、自らサプリメントの開発も手がける「衣理クリニック表参道」の片桐衣理院長。新しいドリンク類を見かけるも、必ず試したくなるという院長がまずチェックするのは、味の経過と成分と効能を確認後は、時間の経過に伴う体の変化を観察するといえます。「ここで皆さんに注意してもらいたいのは、ドリンク類を摂取する際の体調によって、感じ方は変わってくるという点です。ドリンク類はあくまでサポート

ト飲料であり、その力を借りて元気をグンと立ち上げるのは自分自身の免疫力です。ですから、一度試して効かないと思いつま、反対に、一度試してよかつたからといって次も同じとは限らないこと、過度な期待は抱かないこと。そうした柔軟な姿勢が大切です」また飲み続けることで体質改善を図るタイプのドリンクを進言の際は、「ハーブや酵素など植物由来のもの、あるいは悪いのではなく相性もあるため、良い変化を感じない場合ははかにトライしても、化粧品同様にこれ試しながら、じっくりと様子を見て自分に向うものを探して下さいませす」

ドリンク摂取後の変化を観察。
過度に頼らず、柔軟に選んで

アスタキサンチン

カニやエビの外殻、鮭や鯛の身などに存在する天然赤色素。強い抗酸化作用をもち、紫外線や酸化の酸化から体を守り、肌の色素沈着を防ぐ効果があると考えられています。

コラーゲン

体を構成する全タンパク質の約30%を占めます。皮膚では真皮においてコラーゲンが組織状に組み合い、弾力と伸縮のもとに、肌のハリやシワなどの改善効果が期待されます。

ローヤルゼリー

ビタミン、ミネラル、タンパク質、糖質、脂質など5大栄養素をすべて含有。体の組織の老化を防ぐといわれる類/ロチンなど、特有の成分もあり、健康、若さの維持に効果的。

知っておきたい! 美容&健康成分

ハーブエキス

薬効のある植物、根や葉りのよい植物の抽出物であるハーブから抽出したエキス。植物ごとにさまざまな効果があり、音楽、美と健康の維持、促進に幅広く活用されています。

ザクロ

果実に、女性ホルモンであるエストロゲンに類似した成分を微量ながら含有。女性ホルモン量の減少が原因の不調に働きかけ、また、動脈硬化を防ぐ効果も期待されています。

カルニチン

余分なカロリーを熱に変えて放出する褐色脂肪細胞。脂肪で減少することから、効果的な脂肪燃焼を助け、ダイエット効果があるといわれています。

Q 無添加のドリンク類が、少ないのはなぜ？

A 美容&健康成分を液体として安定させるのは大変難しく、添加物を入れざるを得ないというのが実情です。保存料なしというドリンク類には、酸化防止の成分としてビタミンCを多く配合したものがあります。ただし、このケースでは他の成分の酸化は防げても、健康&美容成分としてのビタミンCの効力はがっかりと下がってしまうため、ひとつの過激派とさええられています。

Q 愛飲するにあたって注意点は？

A 数種類のドリンクを愛飲する場合、配合成分が重なり、摂取過多になることも。水溶性の成分ならあまり問題はありませんが、ビタミンAやEなど脂溶性の成分には気を付けて。まれに薬との飲み合わせで副作用が出る成分もあるため、パッケージの注意事項はしっかりとチェックすることが大切です。また、カンフル的なものはクセになる人もいるため、多用は避けましょう。

イキイキと輝く明日のための体に優しい健康習慣



1 ビタミンB群
ビタミンB群は疲労や倦怠感を予防、B₁は美容のビタミンとも呼ばれ、肌や髪の実質に不可欠。B₂はタンパク質の代謝を促進。B₆は貧血予防など多彩で重要な働きを担います。



2 ビタミンC
コラーゲンの生成に必要不可欠な水溶性ビタミンのひとつ。アンチエイジングや、メラニン色素の生成を抑えることによる美白促進効果も。



3 プロポリス
含有する有機酸や脂肪酸、アミノ酸、ミネラル、ビタミンなどの相乗効果により、抗菌、抗炎症、鎮痛、組織の再生促進、血浄化、免疫力の向上などに働きます。



4 クワンソウ
糖を分解して乳糖を作る細菌の糖粉で、腸内で増殖することにより腸の機能を整え、腸管免疫力をアップ。アトピーや花粉症などのアレルギー一歩先の緩和にも効果を発揮します。



5 乳酸菌
糖を分解して乳糖を作る細菌の糖粉で、腸内で増殖することにより腸の機能を整え、腸管免疫力をアップ。アトピーや花粉症などのアレルギー一歩先の緩和にも効果を発揮します。

※この効果は各成分の効能であり、商品の効能を示すものではありません。

ビタミンE

加齢とともに高まる細胞の酸化を防止し、血管の健康を保ち、血液をさらさらにして毛細血管の流れをスムーズに。また新陳代謝を活性化させる効果も。更年期症状の緩和にも期待。

ビタミンB群

ビタミンBは疲労や倦怠感を予防、B₁は美容のビタミンとも呼ばれ、肌や髪の実質に不可欠。B₂はタンパク質の代謝を促進。B₆は貧血予防など多彩で重要な働きを担います。

ビタミンC

コラーゲンの生成に必要不可欠な水溶性ビタミンのひとつ。アンチエイジングや、メラニン色素の生成を抑えることによる美白促進効果も。

プロポリス

含有する有機酸や脂肪酸、アミノ酸、ミネラル、ビタミンなどの相乗効果により、抗菌、抗炎症、鎮痛、組織の再生促進、血浄化、免疫力の向上などに働きます。

乳酸菌

糖を分解して乳糖を作る細菌の糖粉で、腸内で増殖することにより腸の機能を整え、腸管免疫力をアップ。アトピーや花粉症などのアレルギー一歩先の緩和にも効果を発揮します。

クワンソウ

糖を分解して乳糖を作る細菌の糖粉で、腸内で増殖することにより腸の機能を整え、腸管免疫力をアップ。アトピーや花粉症などのアレルギー一歩先の緩和にも効果を発揮します。