

エフアイNEWS < シリーズトコトン84 >

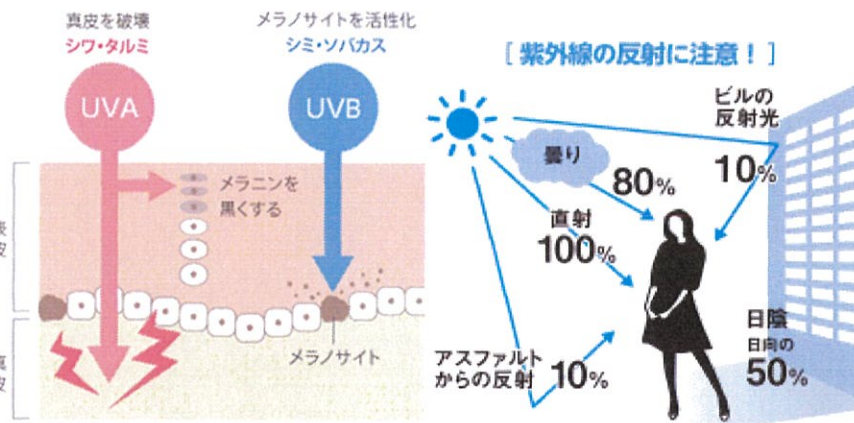
原料特集

日焼け止め

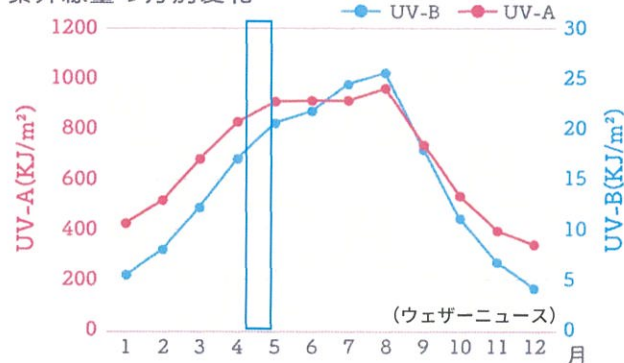
シミ、シワを作る紫外線が強くなるこの時期。まだ何もしていない……という人は、今日から早速UV対策を実践していきましょう！UV対策としては、日焼け止めや日傘、帽子、サングラスなど、夏にする対策と変わりはありませんが、今年はさらに美肌に効果的な食事や栄養について学んでみたり、ヨガに挑戦したり、内側からの対策をしてもいいかもしれませんね。体の外側と内側から対策をしておけば、紫外線は怖くありません！

いまや常識“5月の紫外線は夏並み”

日焼けケアが始まる季節の到来です！



紫外線量の月別変化



シワやたるみの原因となるUVA
シミやソバカスの原因となるUVB

UVAは、そのエネルギー自体は弱いものの、地上に届く量の多さから肌に大きな影響をもたらします。肌の奥「真皮」まで到達し、肌の弾力を低下させるため、シミ、シワやたるみといった肌の老化現象（光化学）を引き起こすと考えられています。

一方、UVBは地上に届く量は少ないですが、それ自体のエネルギーが強く、火傷のように赤くなったり（サンバーン）、メラニン色素が沈着して褐色になる（サンタン）ほか、シミやソバカスの原因にもなります。

<エフアイ注目素材>



ポリポディウム ロイコトモス

- ・飲む日焼け止めとして人気
- ・抗酸化作用あり
- ・摂取目安なし

シダ植物から抽出された天然素材。紫外線に対して高い防御効果があり、紫外線による肌のダメージを軽減させる効果があります。また、強力な抗酸化作用があり、紫外線によって発生した活性酸素を抑制。光老化によるシミやシワを防ぎます。



ハスの花エキス

- ・アルブチンの10倍以上の美白効果
- ・メラニン抑制効果
- ・摂取目安100mg/日

ハスの花エキスには、紫外線から肌を守るだけでなく、メラニンの生成を抑え、さらにできてしまったメラニンの淡色効果があると期待されています。また抗酸化力・保湿力の高さから、しっかりと透明感のある美肌をサポートします。

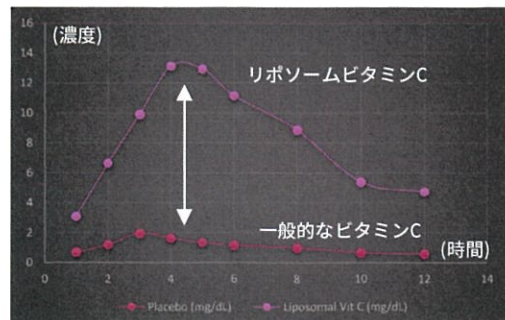
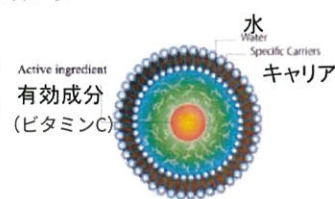


リポソーム ビタミンC

- ・吸収性に優れる
- ・体内での持続時間が長い
- ・優れた熱安定性

※イメージ

ビタミンCをリポソーム化することで血中濃度が高まり、さらに持続性においても飛躍的にその効果が高まることが分かりました。リポソームとは、リン脂質によってできている超微細な球状のカプセルのこと。その中に栄養素を閉じこめることで、消化液の影響や酸化から保護することができます。



ウイルスから身を守るために免疫力を高めましょう！

全国的に感染が広がっている新型コロナウイルスの予防として、手洗いや咳エチケット等が推奨されていますが、併せて大切なのは「免疫」を高めることです。免疫とは、私たちの体に備わっている、ウイルスなどから体を守り、健康を維持するための防護システム。では、免疫を高めるにはどのようなことを心がければよいのでしょうか？

免疫力を上げる6つのヒント！

① 運動 10分程度の体操をするだけでも良いとされています。“タオル体操”のように、手軽にできることから始めましょう。

② 食事 洋食に比べ、和食は栄養バランスがよくオススメです。よく噛んで1日3食しっかり食べましょう。

③ 睡眠 睡眠のリズムを確保することが大切です。寝る前にスマホを見ないなど、睡眠の質を高めることも大切です。

④ 笑う 笑うことでNK細胞という免疫細胞を活性化することができます。作り笑いでも同じような効果があります。



⑤ 温める お風呂をシャワーだけで済ますのではなく、しっかり湯船に浸かりましょう。じんわり体を温めるとより効果的です。

⑥ リラックス 心身ともに疲れをとりましょう。例えば好きなアロマをハンカチにたらし、携帯してみるのもおすすめです。



食べておいしい
チュアブルサプリ
ウィルスキュー
マヌカハニー入り

新発売

NEW



ウィルスキューに、お子様も食べやすいマイルドなヨーグルト風味の「ウィルスキュー マヌカハニー入り」が新しく仲間入り！

- ① さっぱりおいしいヨーグルト風味
- ② タブレット900mg (13φ) × 30粒入り
- ③ 販売価格：2,980円 (税抜)

＼ やってみよう！ ／ タオル体操



脚の裏を伸ばす

体を伸ばす

体の脇を伸ばす

上体をひねる

肩・背中周りをほぐす

エフ愛養蜂園

とても貴重な、春の香りがするハチミツ 「桜とハチ」

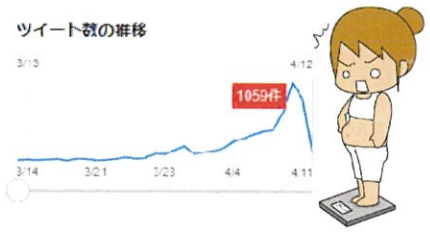
今年も桜の季節がやってきました。エファイ農園の桜の木も満開に花が咲き、その花の蜜を求めたエファイ農園のミツバチ達が忙しそうに周りを飛んでいます。桜の花は少量しか花蜜を分泌しないので桜の花のハチミツはたいへん貴重です。桜のハチミツは、他の花よりも甘みが優しくかすかに桜の香りがします。桜の香りを楽しむ方は、火を通さないように、ヨーグルトやパンなどと一緒にごまかすお召し上がりいただくことをおすすめします。



エファイ栄養コラム

減る運動、増える食欲で増加中！ 「コロナ太り」

新型コロナウイルス感染症が拡大し、多くの方が外出を自粛しています。この状況で「太ってしまう」という声が続出しており「コロナ太り」とい



うキーワードがSNSなどで流通し始めています。特定のワードがTwitter上でどれぐらい投稿されたか確認できる「Yahoo!リアルタイム検索」によると「コロナ太り」は3月の半ばごろから投稿が増えてきており、4/10時点で1059件ツイートされています。運動不足に加え自宅待機で家にいると、いつも手の届くところに食べ物があり、ついついおやつを食べたり、テレビを見ながら晩酌をしたりと、いろいろ食べてしまうことが原因として考えられます。外出を自粛したら急に太ってしまった…という方は、自分で把握しているより、無意識にたくさん食べている可能性があります。そこで、どんなものを食べているか、数日間記録するの

がおすすめです。毎日の食事と間食、飲んだものを含めすべて記録すると、食べ過ぎているものや食事の傾向が分かり、食生活を見直しやすいキッカケとなります。

