



いつも明治製品をご愛飲いただきありがとうございます。マザーケア通信を通じて、
布鳥がますます皆さまの身近な存在になりたいと願っております。宜しくお願い致します。

知っ得! コラム

秋の初めの 乾燥肌に注意!!

1 秋口から気をつけたい!乾燥肌って?

乾燥肌とは肌がカサカサになるだけでなく、実は皮膚の角層の表面に微細なひび割れができ、**バリア機能が失われている状態**のことをいいます。こうなると外部から神経に刺激を感じることが多くなり、結果的に肌にかゆみを生じます。



乾燥肌にならないためには?

① 肌を洗い過ぎない!

熱いお湯ではなく、**ぬるめのお湯**で肌を擦らず優しく洗いましょう。

② 早めに肌の保湿を心がける!

入浴後、肌に潤いが残っている間に、**保湿効果のあるクリームやパック**で肌を保湿しましょう。

③ 十分な睡眠を取る!

皮膚の細胞は睡眠中に細胞分裂が行われ、再生をするので**十分な睡眠**は健康な肌にとって欠かすことができません。



乾燥肌にとっておきの食べ物って?

健康な肌を保つためには以下のような栄養素が含まれている食物を摂取する必要があります。

βカロテン	ビタミンE
人体の 皮膚や粘膜機能 を正常に保つ ビタミン の一種です。 (例) かぼちゃ・ブロッコリー	肌や 細胞 の老化を防止する 抗酸化作用 のある ビタミン の一種です。 (例) アーモンド・うなぎ

2 この季節、特に知っておくと便利!

涼しくなってくるこれからの季節に向けて**衣替え**をされる方も多いのではないのでしょうか。以下の3つはそんな時に役立つ衣替えの際のポイントです。



① 汚れはしっかり落とす!

虫食いとしみを防ぐためにも、洋服を収納する前に**もう一度洗濯機で洗いましょう!**

② アイロンをかけましょう!

湿気が残ったままだとカビの原因になりますので洗濯機で洗い終わったら、**アイロンをかける**ようにしましょう。

③ 防虫対策も忘れずに

防虫剤から出る防虫成分は空気より重いので、**防虫剤は必ず衣服の下ではなく上に置く**ようにしましょう!



ヒアルロン酸 5mg	低分子 コラーゲン 3000mg
セラミド 600μg	ビタミンC 80mg

今月の
オススメ商品!

肌に嬉しい4つの
美容成分が
潤いある毎日に

明治うるおうコラーゲン

[1本]乳飲料 100ml **124円(税抜)**

国内産 名撰十六穀

(株)はくばくの独自のブレンド技術でふっくら、もちもち、贅沢な甘み、ふくよかな香りを実現!

※2~3合のお米に1包を目安に炊いてください。

1袋6包入(1包30g) **500円(税抜)**

16種類すべて
国内産お米に
混ぜて炊くだけ!



きりとり線

申込書

お名前		TEL	
商品名	内容量	価格(税抜)	サンプル申込○印 宅配申込○印
明治 うるおうコラーゲン	[1本] 100ml	124円	・1日1本 ・その他()
商品名	内容量	価格(税抜)	申込数量
国内産 名撰十六穀	[1袋] 6包入	500円	

■販売店