

お肌のトラブル…  
季節のせいにして  
あきらめて  
いませんか？

# はじめましょう！

## お肌にいい食生活



お肌の悩みを改善するためには、体の中からのケアが必要です。  
毎日の食事を見直して、「お肌にいい食生活」してみませんか？



# お肌の悩みには、体の中からのケアも必要

カサカサ、シワ、シミ、くすみ、キメ……  
お肌のトラブル、気になりますよね。そのお悩みは、食事が原因かもしれません。お手入れや紫外線対策には気をつけていても、食べ物にはわりと無関心、なんてことはありませんか？

栄養が足りていないと肌トラブルが起きやすくなってしまいます。お肌の悩みには、体の中からのケアが必要です。

「肌の栄養」といわれるのは、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、ビタミンC。毎日の食事から積極的にとりたいですね。

「肌の栄養」は、こんな食品に多く含まれています



## 牛乳乳製品で肌の悩みが改善！

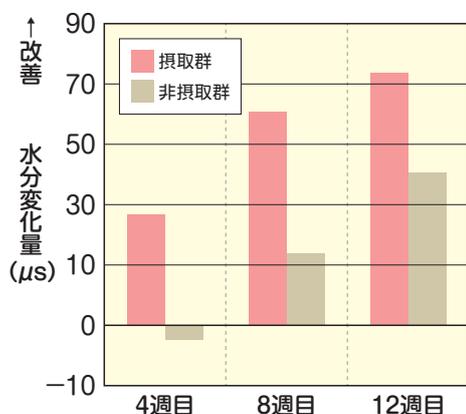
牛乳乳製品はカルシウムが豊富なことで知られていますが、肌の栄養であるたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>も豊富で、B<sub>6</sub>も含まれています。

20～40代の女性100人が12週間毎日、牛乳・チーズ・ヨーグルトを好きな組み合わせで1日3品とった結果、肌の水分量とキメが大きく改善しました。肌トラブルの予防と改善のために、手軽にとれる牛乳乳製品を毎日の食事に加えてみてはいかがでしょうか。

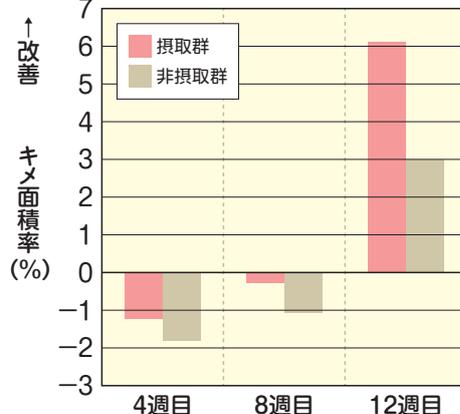
あまり知られていない  
ことですが…

ビタミンB<sub>2</sub>は  
牛乳200mLで  
1日に必要量の  
約25%がとれます

●水分量の変化(30代女性)



●キメ面積率の変化(40代女性)



出典：「3-A-Day Information Vol.4」 調査期間：平成17年1月～3月



牛乳コップ1杯(200mL)  
あたりの充足率

たんぱく質	13.6%
ビタミンA	11.1%
ビタミンB <sub>2</sub>	25.8%
ビタミンB <sub>6</sub>	5%

日本人の食事摂取基準2015より