

やっぱりこうしたい



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

40代は基礎代謝が落ちるので、  
たんぱく質やビタミンを積極的に摂ることで、  
肌の老化を防ぐことが大切です。

睡眠不足は肌の老化を促進させるので、  
できるだけ十分な睡眠をとることが大切です。  
**ゴールデンタイム**  
その20分が最も効果的ですので、  
この時間帯にしっかりと寝てください。



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

年齢によって必要な成分は異なります。  
肌の老化を防ぐためには、  
年齢に合った成分を積極的に摂ることが大切です。  
日々の生活習慣によっても肌の老化は促進されるので、  
日々の生活習慣にも気を配ることが大切です。

無理して守らなくてもいい



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

**時間帯よりも、同じ  
サイクルで睡眠を  
とることで睡眠の質が  
上がって、成長ホルモンの  
分泌も促されると考えています。**



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

年齢によって必要な成分は異なります。  
肌の老化を防ぐためには、  
年齢に合った成分を積極的に摂ることが大切です。  
日々の生活習慣によっても肌の老化は促進されるので、  
日々の生活習慣にも気を配ることが大切です。



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

40代は基礎代謝が落ちるので、  
たんぱく質やビタミンを積極的に摂ることで、  
肌の老化を防ぐことが大切です。  
**たんぱく質や野菜を  
多くとり、適度な筋トレを**  
することで、  
肌の老化を防ぐことが大切です。



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

40代以降は基礎代謝が落ちるので、  
たんぱく質やビタミンを積極的に摂ることで、  
肌の老化を防ぐことが大切です。  
**油分を控えすぎると  
皮膚が乾燥する  
ので注意しましょう。**



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

年齢によって必要な成分は異なります。  
肌の老化を防ぐためには、  
年齢に合った成分を積極的に摂ることが大切です。  
日々の生活習慣によっても肌の老化は促進されるので、  
日々の生活習慣にも気を配ることが大切です。

平均睡眠  
時間は?

平日:**5.96**時間  
休日:**6.6**時間

心身を整える  
カギ

睡眠編

平日の睡眠時間は短くても、  
熟睡とサイクル維持が  
できていればいいという  
意見が多かった。

Q 夜10時~2時の  
“ゴールデンタイム”は  
守ったほうがいいのか?

A 目安にはなるが  
縛られなくてもいい

「NO」どちらでもない」が  
過半数に。理想と現実で折  
り合いをつけ、ストレスをた  
めないのが大事なようだ。

どちらとも  
いえない  
10人

Yes  
12人

No  
3人

Q 40~50歳になったら  
習慣を変えたほうがいいのか?

A たんぱく質や野菜を  
多くとり、適度な筋トレを

40歳を超えると、筋力も基礎代謝も減り、体の中がどん  
どん酸化する。定期的な健康診断も大事!

年齢に応じて  
変えるべき習慣は?

年齢ケア編

体が大きく変わる40歳~50歳。  
20代、30代の食生活や  
運動習慣のままで  
いいものかを聞いた。



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

男女を問わず、年齢によって必要なホルモン  
は低下し、細胞は酸化。つまり老化  
していきます。肌も体形も脳も老化しますが、  
そのことから目をそらせずに、  
**アクティブにエイジングケアを  
していく意識が不可欠です。**



片桐衣理 院長  
表理クリニック  
美容皮膚科・内科

年齢によって必要な成分は異なります。  
肌の老化を防ぐためには、  
年齢に合った成分を積極的に摂ることが大切です。  
日々の生活習慣によっても肌の老化は促進されるので、  
日々の生活習慣にも気を配ることが大切です。