

Beauty最前線

ミネラルには ツイントース®が必要なんです

代表的なミネラルであるカルシウムの摂取量は、1970年から一度も1日の所要量600mgを満たしていない…(平成14年度国民栄養調査結果より)。体に必要なミネラルをしっかりと摂るには!?

「ツイントース」はファンケルの登録商標です。

美肌に必須の ミネラル

「ミネラルが不足すると、代謝が悪くなり、肌にも影響します。たとえば、水分不足で敏感肌になったり、免疫力が落ちたり…」と話すのは、美容皮膚科医の片桐衣理さん。

ミネラルは、カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウムなどの総称。代謝をよくしたり、血液を全身に運んだり、体になくてはならない成分だ。「健康だけでなく、美容にも必須。美白のためにビタミンCを摂っても、



衣理クリニック 表参道
院長 片桐衣理さん
http://www.eri-clinic.com/
03-5786-0077

ミネラル不足を診断!

- A** ミネラル不足を診断!
- 常に体がだるく疲れやすい..... ☐
 - めまいや立ちくらみがある..... ☐
 - 顔がくすんで見える..... ☐
 - 夏場でも手足が冷える..... ☐
- B**
- イライラすることが多い..... ☐
 - 妊娠・出産を経験した..... ☐
 - 味が濃いものや肉類が好き..... ☐
 - 集中力が続かない..... ☐
- C**
- 髪の毛がバサついている..... ☐
 - 料理の味付けが濃くなった..... ☐
 - 肌にハリがなくなってきた..... ☐
 - 以前よりお酒が弱くなった..... ☐

Aの✓が2個以上...鉄不足。
Bの✓が2個以上...カルシウム不足。
Cの✓が2個以上...亜鉛不足。
合計4個以上✓があれば、ミネラル不足。

食事だけでは 摂りにくい

ミネラルがなければうまく使われません。また、肌のキメやハリをつくるコラーゲンの生成を助ける働きもあります」(片桐さん)。

美容に不可欠なミネラルだが、食事だけでは必要な量を摂りにくい。「鉄はレバーやひじき、亜鉛は貝類に豊富ですが、毎日食べるのは難しいですね。1日に必要な鉄の量は、6・5mg。これを牛レバーで摂ろうとすると160g。しかも吸

若々しいボディをキープ
ストレスを抑え
内面から美しく

Ca

カルシウム

骨や歯を丈夫に保つカルシウムは、ダイエットにも必要な成分。「ダイエットの効果が出にくいときは、カルシウム不足で代謝が落ちている可能性があります」(片桐さん)。



ファンケル
商品企画開発部
樋口郷子さん

収率は約14%と低い。また、カルシウムは、牛乳コップ3杯に1日に必要な量約600mgが含まれますが、吸収率は約50%。そこで、ファンケルではミネラルの吸収を高める成分・ツイントースを開発しました。ミネラルと一緒に摂ると、吸収率がアップします」(ファンケル・樋口郷子さん)。



ヨーグルトのカルシウムをツイントースで吸収UP。黒ゴマのビタミンEで元気も補給。【作り方】りんごを角切りにして、ヨーグルト大さじ4、ツイントース2〜3本、黒ゴマ小さじ2を混ぜてかける。





コラーゲンの生成をサポート 肌や髪にうるおいを補給

亜鉛

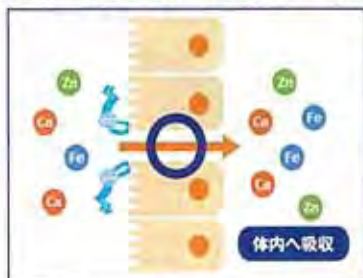
「肌や髪に必要になるコラーゲンがつくられるときに働くのが、亜鉛やマグネシウム。みずみずしい肌の土台づくりに欠かせない成分です」(片桐さん)。

不足しがちなミネラル
をしっかり摂るなら...



ミネラルが10種も摂れる
うえ、ツイントースの働
きにより、吸収UP!
(約30日分・892円)。

「マルチミネラル ツイントース配合」

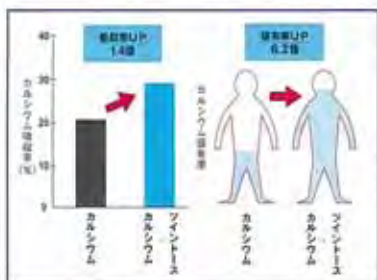


ファンケル

ミネラルの通り道を
広げて吸収をよく!

ツイントースは、小腸ではミネラル吸収の通り道を広げてくれる。大腸では腸内環境を整えてくれる働き者。

Caの吸収率が
1.4倍に上がる!
ツイントースにより、ミネラル
が体内に吸収・蓄積され、しっ
かり働くようになるのだ。



ちゃんとケアしてるのに髪の毛が
パサつくときは、ミネラル不
足の疑いあり。髪の毛の素・たん
ぱく質の合成にミネラルは必須。

キレイの 素 ツイ

**吸収を高める
ツイントース**
「ツイントース配合のサプ
リなら、ミネラルを手軽に
効率よく摂れます。朝昼晩
腸の動きが活発な食後に摂
ると効果的。粉末タイプな
ら料理に混ぜて使うことも
できます」(樋口さん)。「普
段から水分をこまめに摂り、
お腹をマッサージして腸の
働きをよくしておく。ミネ
ラルを十分に摂れば肌の乾
燥も防げます」(片桐さん)

血行をよくして肌のくすみを改善 内側からパッと輝く肌に

Fe

鉄

「爪が反ってしまいうスプ
ーニールは鉄不足のサイン
また、赤血球を濃くし、酸
素を体のすみずみに運ぶ働
きがあるため、足りない
貧血気味になり、肌もくす
んでいきます」(片桐さん)。



アッカンペーをして、目の下の内側が白っぽい
場合は、鉄不足の可能性あり。十分鉄が摂れ
ていれば、赤みがある。

Zn

手羽先の黒酢煮

コラーゲンと亜鉛が
肌の素



【作り方】鍋に黒酢大さじ2、水1/2カップ、しょうゆ大さ
じ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1、ツイントース2〜3
本と、手羽先4本を入れて煮立て、弱火で煮汁がほとん
どなくなるまで煮る。塩ゆでしたチンゲンサイを添える。

Fe

鉄たっぷりヘルシーおやつ
ブルーインと寒天の
デザートカクテル



話題の寒天に鉄分を加えてヘルシーに。寒天は糸や棒状、
星の形などお好みで。【作り方】ブルーイン(種ぬき)10個
と水で戻した寒天5gに、レモン汁大さじ2、ツイント
ース2〜3本を混ぜてかけ、ミントの葉を添える。