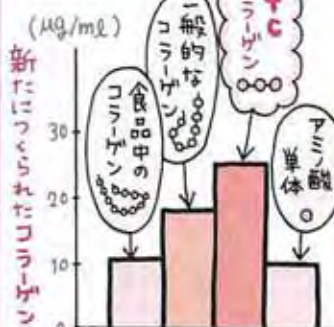
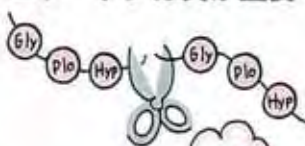


は“弾む肌”

3年前前の顔に



コラーゲンは質が重要



新たに作られたコラーゲン量の比較。HTCコラーゲンは3つのアミノ酸グリシン・プロリン・ヒドロキシプロリンから成る「トリペプチド」を多く配合。吸収されやすく肌に“届く”理想的な形なのだ。



お話を聞いたのは...

片桐衣理さん
内科・美容皮膚科医。美容・健康特集のコメンテーターとしても活躍中。http://www.eri-clinic.com/

植田寛子さん
ファンケル 健康食品第一部

届くコラーゲンで弾むプリプリ肌に！
「コラーゲンはハリやツヤに欠かせない成分。肌を内部からヨイショと支えてくれるものです。しかし、加齢や紫外線などによって減少してしまふため、コラーゲンを補うことが必要なんです」（片桐さん）。「肌にいいアミノ酸3つの状態にカットした『HTCコラーゲン』なら吸収もよく、肌のコラーゲン量も増えます。普段の生活にサプリやドリンクで摂り入れて、内側からふっくらと弾む肌を実感して！」（植田さん）

弾む肌を目指すなら！
1日6粒でHTCコラーゲンを900mg摂れる（特許第3802721号）。コラーゲンを肌へ届けましょ。HTCコラーゲン 180粒30日分1575円。

ちょい寝不足。ドリンクを飲んで即効回復！？
なんだか肌がしっとりしてきたよ！
うな気も！？

毎日、サプリを飲むことが習慣になってきた

7日目 [/] 6日目 [/] 5日目 [/] 4日目 [/] 3日目 [/] 2日目 [/] 1日目 [/] Start!!

毎日付を書き込んでね

まずは初日にドリンク投入で気分を高めよう

14日間でソイ肌美肌成分がアップ!

3日に1度ドリンクで翌朝の肌がふっくら



適度な運動を心がける



ストレッチでリンパの流れや血流を改善

「軽い運動は成長ホルモンの働きを促すため、肌をはじめ全身の細胞の代謝を活発にします。週3回、15分以上のウォーキングや寝る前のストレッチがおすすめ」（片桐さん）。足に負担のかからない靴でひと駅分歩いたり、エスカレーターを使わずに階段をのぼるなど身近なところから取り組んで。

積極的にビタミンCを摂る

「サプリは朝晩に分けて食後に3粒ずつ摂るのが効果的」（植田さん）。さらに、レモンやオレンジ、キウイなどビタミンC豊富なフルーツやフレッシュジュースを食生活に意識してプラス。「ビタミンCはコラーゲン合成をサポートします。コラーゲンは体内でアミノ酸とビタミンCが結びついてつくられるんですよ」（片桐さん）。



話題のHTCコラーゲンや、フルーツ習慣で...

理想の肌

戻りたいっ！



その4 お手入れの仕上げは手のひらで肌プッシュ

「手のひらで軽く顔を押さえるだけでも血行が改善され、皮膚温が上昇し代謝がよくなります」(片桐さん)。お手入れの最後に手のひら全体で肌を覆い、やさしく押す。頬、額、鼻、あご、首の順に2秒押し続けて3回ずつ。これで肌の弾力や状態もチェックもできる。

美容液などの浸透もよくなりまよよ

肌を押すと心くくら、モチモチの弾む感触!



その3 半身浴で肌磨き

40℃ぐらいのお湯に約20分間浸かる半身浴も美肌づくりの強い味方。「汗をかくのでデトックス効果が期待できます。ぬるめのお湯に長く浸かるのがおすすめ」(植田さん)。入浴中はこまめに水分補給を。入浴後には、冷やした「テンスアップ EX」を飲んでコラーゲンをたっぷり補給。



寝る前に飲んで翌朝プリプリ肌

HTCコラーゲン2600mgのほか、コエンザイムQ10やハスカップエキス、ビタミンCなども配合。テンスアップ EX 50ml 10本2400円。

化粧ノリがいい。肌がキレイといわれ始める



肌のキメはHTCコラーゲンを摂り続けると...

コラーゲンが不足しているとき



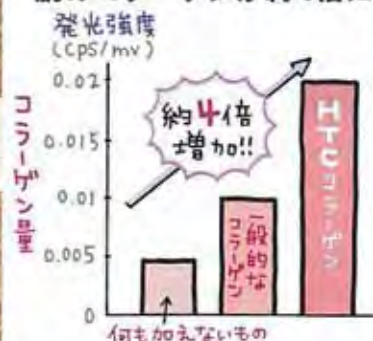
キメが浅く流れているため、弾力も保水力も落ちているような状態。

コラーゲンが足りているとき



キメがピシッと整っている。弾力もあり保水力もグンとアップ!

肌のコラーゲンが約4倍に



各コラーゲンによる皮膚中コラーゲン量の変化。肌のコラーゲン増加量が圧倒的に多い「HTCコラーゲン」を選ぶのが正解!

その5 PM10時~AM2時は肌のゴールデンタイム

「肌のコラーゲンは眠っている間につくられます。とくに午後10時から午前2時は成長ホルモンがもっとも分泌されるんです。この時間帯に睡眠をとることで、肌のターンオーバーが正常になり、古い角質を追い出して新しい細胞がどんどん生まれるようになります」(植田さん)



一定の時刻に寝るのが美肌への近道に!



秋の乾いた空気で衰え気味の肌がふっくらすると話題の「HTCコラーゲン」。毎日摂って弾む肌を目指すための「美肌プログラム」をご紹介します。コラーゲン習慣で3年前の肌がよみがえる!?

協力/ファンケル ☎0120-750-210

●撮影/浅沼勲 ●イラスト/かぬまつかから ●デザイン/赤井慎和真 ●取材・文/篠田加奈子