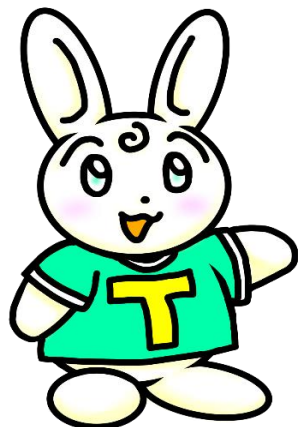


# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

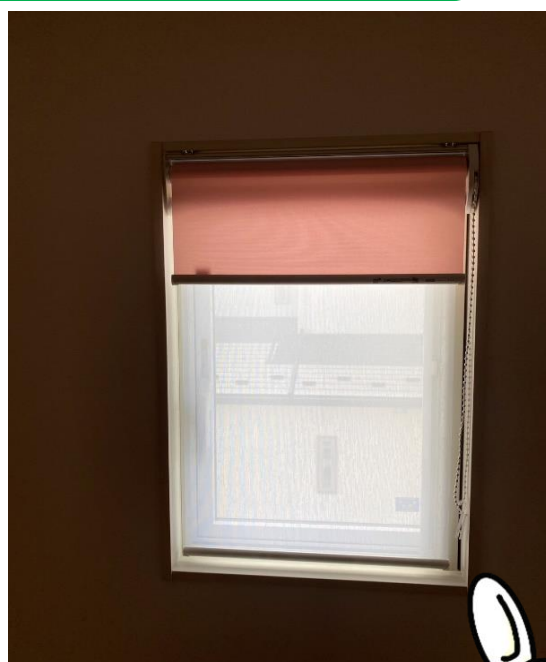
## 7月号



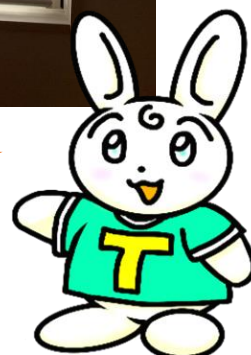
こんにちは、ベイビースタイル  
ホーム社長、羽田忠正です。  
湿度が高い日が続き、気温が高く  
なくても汗ばむ日が増えましたね。  
本格的な夏が近付いて来ています。  
楽しい野外イベントが多いこの季  
節、気を付けるべきは熱中症です。  
水分補給をこまめにして、日陰や涼  
しい室内で休憩を取り、健康に過ご  
していきましょう！  
それでは今月もよろしくお願  
いいたします。

今月のおすすめ

## ロールスクリーン



部屋の軽い仕切りとして…  
レースとのダブル使用で…  
用途に合わせて様々な使い方が出来るのも  
ロールスクリーンの魅力です☆



# ヒアルロン酸

高い保湿効果があることで知られるヒアルロン酸。わずか1gで6ℓもの水分を保つことができるといわれ、美容や健康維持に欠かすことのできない成分です。体のいたるところに含まれていて、肌の乾燥を防いだり、関節の潤滑作用を担ったりしています。

## 注目の美肌成分

保湿力に優れたヒアルロン酸はコラーゲンやセラミドと並ぶ重要な美容成分の一つです。肌内部の真皮に存在して水分を蓄え、肌の隙間を満たすことでハリを生み出します。このためヒアルロン酸が不足すると肌が乾燥し、シワやたるみの原因となることも。ヒアルロン酸を含む化粧水や美容液などを上手に使うことで潤いを保ちましょう。

## 健康維持やアンチエイジングにも

ヒアルロン酸には粘性があるため、関節の動きをスムーズにしたり、軟骨などのすり減りを防いだりする働きがあります。また、涙や目薬の成分にも含まれており、目を保護する役割も果たしています。最近では紫外線による皮膚の炎症を抑制する効果も報告されていることから、その可能性に期待が寄せられています。

## 効果的に摂取するには？

体内のヒアルロン酸は40代後半ごろから減少していき、70代ではピーク時の1/4にまで減ってしまいます。ヒアルロン酸は鶏のトサカや皮、魚の目やフカヒレ、ぬめりの多い野菜などにも含まれていますが、一般的に食品からの摂取は難しく、吸収もされにくいいため、サプリメントなどで補うケースがほとんどです。

### 年に4回位のイベント



基本的にお風呂は父に任せてます。

### 日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風してみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

#### 登場人物紹介☆

父



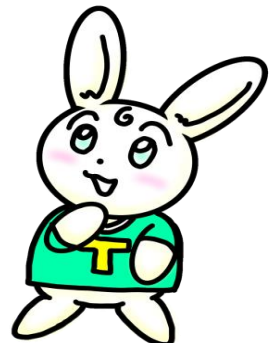
母



長男



次男



BBBY  
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム  
有限会社 東洋インテリア