

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

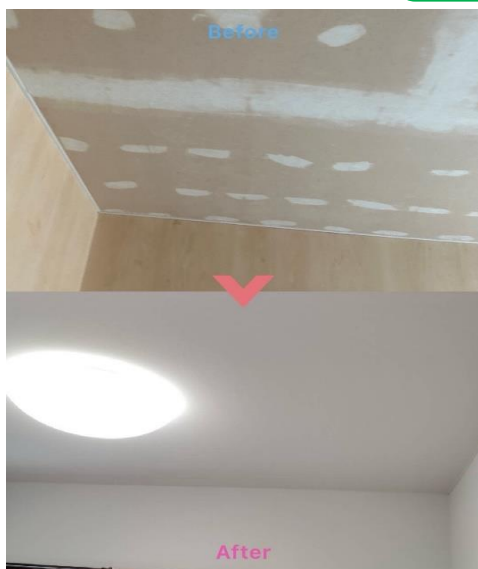
7 月号



こんにちは。ベイビィスタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
本格的に暑くなりましたね。戸外
で少し作業をしただけでも汗をかい
てしまいます。水分補給と適度な休
憩が欠かせないですね。
子どもたちはプールが始まり、ウ
キウキしています。暑さに負けず、
むしろ楽しむ姿に感心する毎日です。
：付いていく大人は大変ですが(汗)
今月もよろしくお願いいたします。

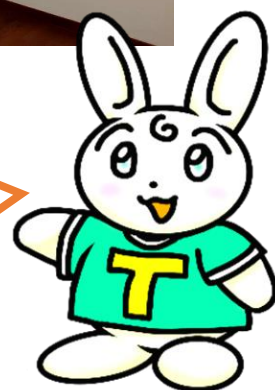
厳選リフォーム

クロス張替え



倉吉市

経年劣化で下地が浮き上がってしまったお宅の壁と
天井のクロスを張り替えました。とても綺麗になっ
たと喜んでいただけました☆



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。

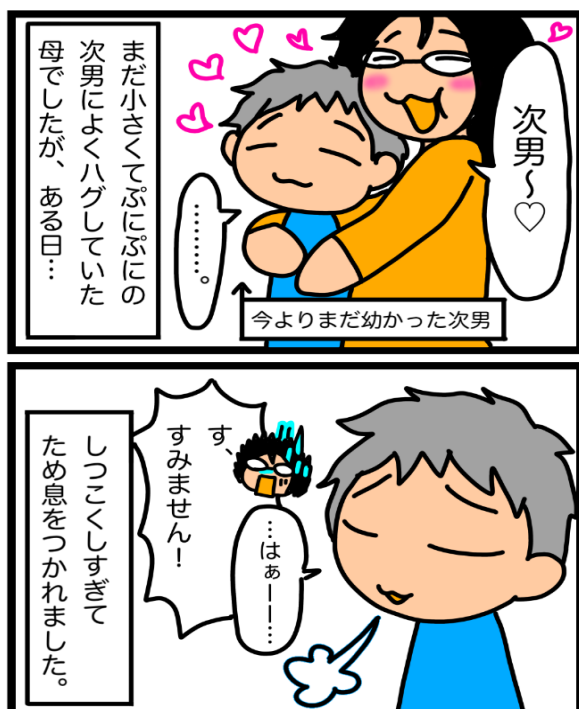
健康維持や アンチエイジング にも

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、魚の目やフカヒシ、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、吸収もされにくいので、サプリメントなどで補うケースがほとんどです。

スキンシップ過多

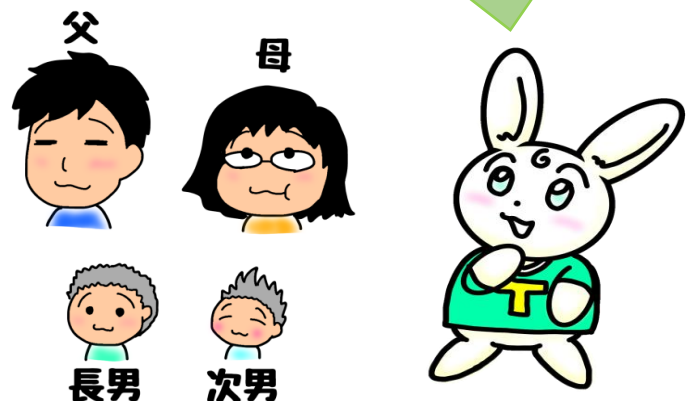


やりすぎダメ、絶対。

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にしてみました！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☆



BABY
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索