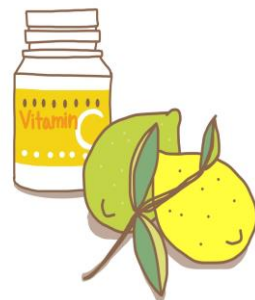




ビタミンC美容



●ビタミンCの肌への効果は？

- ◇皮脂分泌の抑制（過剰な皮脂の分泌を抑え、ニキビ減少）
- ◇炎症を抑える（ニキビ改善）
- ◇美白作用（メラニン生成抑制）
- ◇抗酸化作用（くすみ改善、しみ抑制）
- ◇コラーゲンの生成（しわ、たるみの改善）
- ◇ターンオーバー促進（肌荒れ・肌トラブルの回復を効果的に促進）

●ビタミンCは毎日摂取！内側からも外側からもビタミンCを。

人間は自分でビタミンCを作ることができず、毎日コツコツ、内側からも外側からも取り入れることが大切です。経口摂取した場合、身体のあらゆる臓器で優先的に消費されるため、肌へ直接届けるなら「塗る」方が効果的。

●1日のビタミン摂取量

ビタミンCの欠乏症を防ぐために必要な摂取量は1日100mgですが、美肌を気にされる方、ストレスの多い方、煙草を吸う方などは1日1000mg程度の摂取が推奨されています。

ビタミンCを含む食品（100gあたりのビタミンC含有量）

食品名	ビタミンC含有量	食品名	ビタミンC含有量
赤ピーマン	170mg	アセロラ	1,700mg
黄ピーマン	150mg	ゴールドエンキウイ	140mg
ブロッコリー	120mg	キウイ（緑）	69mg

ビタミンCは壊れやすいので、熱を加えるより、生のままがおすすめ！

●スキンケアで取り入れるなら？

化粧品に含まれている「ビタミンC誘導体」は、速効性が期待出来る「水溶性」、浸透率が高い「油溶性」、両方の特性を併せ持つ「両親媒性」に分類されます。肌全体にビタミンCを届けるには、水溶性と油溶性の両方を取り入れることがコツ。さらに効果をあげるためには、できるだけ高濃度の商品を選ぶのもおすすめです。スキンケアを選ぶ際に、どの成分がどのくらい配合されているかぜひチェックしてみてください。

種類	名前
水溶性	L-アスコルビン酸2-グルコシド、リン酸アスコルビル Mg
油溶性	テトラ2-ヘキシルデカン酸アスコルビル（VC-IP）、ステアリン酸アスコルビル
両親媒性	パルミチン酸アスコルビルリン酸3Na（APPS）

毎日のケアや食事、サプリメントなども上手に活用して、ぜひ積極的に取り入れてみてくださいね。



ピュアタウン薬局公式 LINE（配信専用）のご紹介

よろしければこちらのQRコードから [お友達登録](#) をお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

