



ハロー薬局だより



～営業時間～

月・火・水・金 午前8：30～午後6：30
木 午前8：30～午後4：30 土 午前8：30～午後12：30

紫外線対策

食べ物でも紫外線対策ができることをご存知ですか？

日焼け止めや帽子、サングラスはよく知られていますが、毎日の食生活も大切です。

食べ物は美肌の源ですが、紫外線ダメージを小さくする上でも必要です。

特に、敏感肌やインナードライ肌などの肌質の方やエイジングケア世代の方は、紫外線に対する抵抗力も低い傾向にあります。

だからこそ、美肌をキープするために、食べ物や飲料で内側からのアンチエイジングを意識した生活が大事です。

特に、紫外線対策に必要な栄養素は、ビタミン、タンパク質、食物繊維、ミネラルです。脂質や糖質も必要ですが、つつい、摂りすぎてしまうので注意しましょう。

メラニンを抑制して肌のハリも復活

ミニトマトのはちみつマリネ



材料 (1パック分)

- ミニトマト…10個
- バルサミコ酢…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- レモン汁・塩・黒コショウ…少々

- ①●の調味料を合わせておく♪
- ②湯むきしたミニトマトと調味料を合わせます♪
- ③冷蔵庫で2時間ほど冷やして味を馴染ませたら

出来上がり🍷



おすすめ

果物＋ヨーグルトとの食べ合わせで肌の再生を促します。ビタミンCと乳製品、良質なタンパク質で、美容効果抜群♡

他にも、アボカド＋ヨーグルトもおすすめです🍷
コラーゲンの生成が活発になり、細胞が若返り美肌効果up(◡◡)♡。💎♡

