

「美・健・心」 美しく健やかな毎日を過ごすあなたの情報誌 〈2021 Summer vol.54〉

ands

トリニティ

Trinity

ジョセフィン化粧品 HP <https://www.josephine.jp>

自分の体は自分で作る。

サプリメントで

毎日
元気に!

自分の体は自分で作る。

サプリメントで

毎日元気に!

「毎日を元気に、活き活きと過ごしたい!」

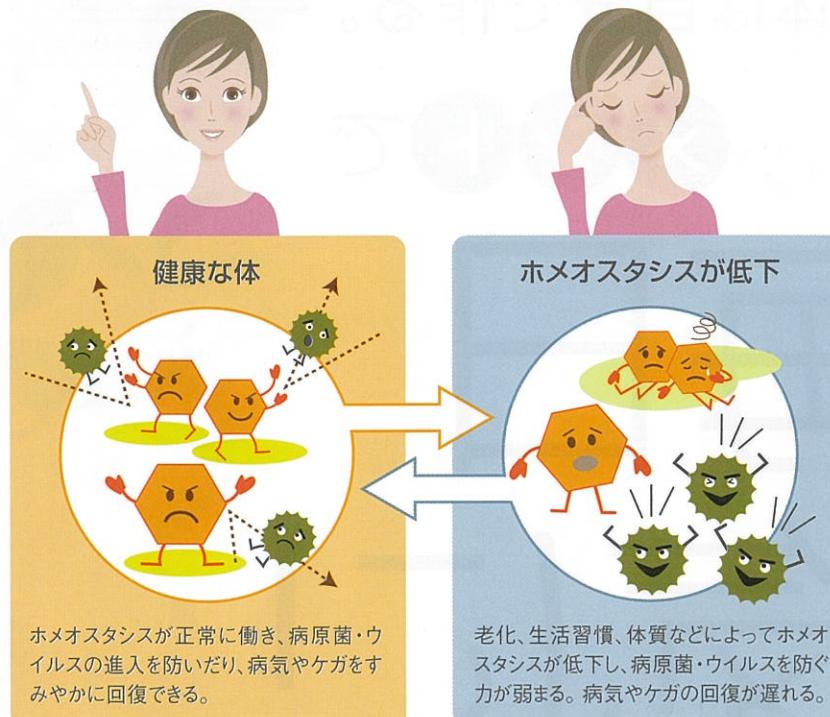
これは誰もが願うことですが、

忙しい日常の繰り返しの中では、忘れがちになることも。

健康に元気にすごすため、自分の体を気遣ってみませんか?

私たちのすばらしい力 ホメオスタシス

私たちの体には元々、**健康を保とうとする力(ホメオスタシス)**が備わっています。すなわち、日々の不調を治し、普段どおりに戻す働きのことです。この働きが老化や生活習慣、体质によって徐々に衰えると、やがて慢性的な不調や病気を起こします。健康維持の主役は、このホメオスタシスを保つことなのです。



健康ってどんな状態?

◎体を作る細胞が元気

◎体の機能(活性化・沈静化、作ること・壊すことなど)がバランス良く働く

体は約60兆個の細胞からできています。その細胞が元気で、きちんと働いていると、健康を保ちやすくなります。例えば自律神経のように体の働きを活性化すること、沈静化することや、古くなった骨を若返らせるため、骨を作ること、壊すことなどのバランスがとれていると、健康を維持しやすくなります。

食事 運動 睡眠 の影響を大きく受けます。

日々の積み重ねが

私たちの明日の体内環境を大きく左右します。

教えて! 健康ってどうやって作られるの?

私たちの健康を支える体の仕組みを見ていきましょう。

栄養バランス

食物から必要な栄養素を摂取
特定の栄養素の量よりもバランスが重要

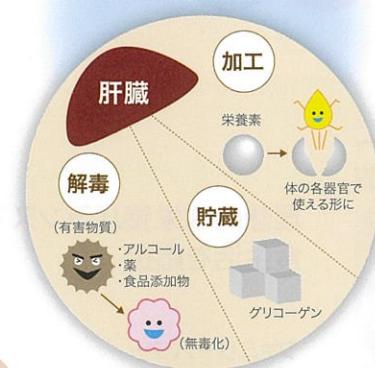
胃
栄養素を吸収しやすいように細かく分解
胃腸が元気だと栄養素をしっかり吸収できる

腸
栄養素を吸収し、体内に取り込む
腸内環境が良好だと栄養素をしっかり吸収できる

それぞれがお互いに影響し、関係しあっているため、総合的にケアすることが大切です。

肝臓

加工・貯蔵・解毒

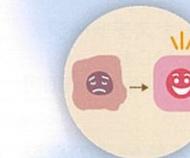


血流・血管

栄養素を全身に運ぶ
しなやかな血管と良い血流が重要

細胞

栄養素を受けとり元気に

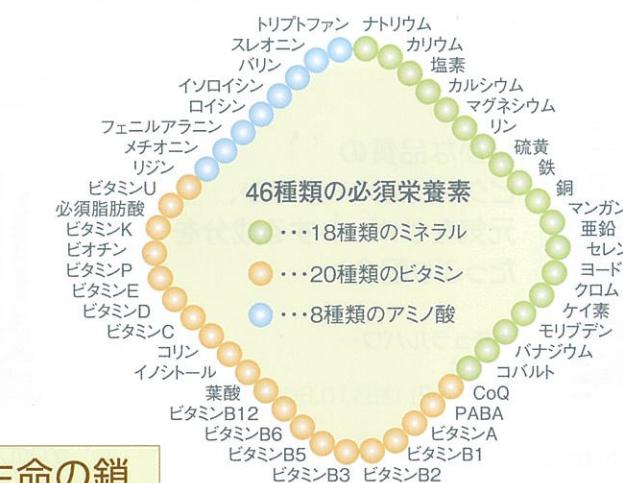


腸

体に不要なものを体外に

なかなか難しい バランスの良い栄養補給

栄養素は毎日の食事からとることが大前提。でも、現代人をとりまく環境では、バランスの取れた食生活を継続するのは簡単ではなく、食事からだけでは、必要な栄養素を摂取しにくくなっています。

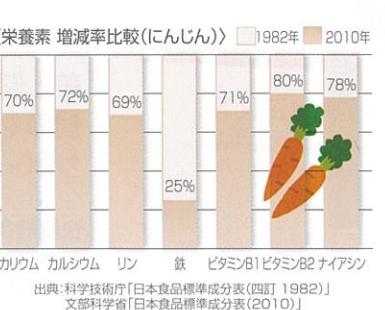


生命の鎖

生命維持活動に必要な46の栄養素はどれが欠けてもその動きを維持できない、「何か特定の栄養素の量よりもバランスが大切」というロジャー・ウィリアムズ博士の考え方。

食物の栄養素の変化

ハウス栽培や化学肥料など栽培方法の変化や、精製・加工食品の普及から、今の食物は昔に比べて栄養素が減っていることが多いようです。にんじんを例に挙げると、30年前に比べると栄養素は約3割以上減っています。だから、必要な量の栄養素をとろうとすると、膨大な量を食べなくてはならないことに。きちんと栄養バランスを考えているつもりでも、実は足りていないこともあります。



加齢により減っていく成分

私たちの体は老化により失っていく成分があります。体内のタンパク質の約30%にあたるコラーゲンや、お肌のうるおいを保つヒアルロン酸、体の元気を作るCoQ10など。減っていく成分はサプリメントで手軽に補給しましょう。



体の仕組みに沿った厳選素材で
明日からの元気を育みましょう!



体の仕組みを応援する アンズのサプリメント



確かな品質の
ピクノジェノールほか、
元気をサポートする成分を
たっぷり配合。

ナチュラルパワー
180粒
10,000円(税込10,800円)

フランス海岸松の樹皮が原料のピクノジェノールを1日
量目安で60mg配合するほか、日々の体への負担の軽
減や不調を和らげるとともに、必要なところに運ぶため
の話題の成分を複合的に配合。



理想的な栄養バランスで
食生活を応援

ファミリーパワー
500粒×2袋
7,100円(税込7,668円)

スピルリナは世界最古の藍藻類といわれ、アミノ酸・ビタ
ミン・ミネラルと水溶性・難溶性、両方の食物繊維を合わ
せて50種類も豊富に含みます。

New!



美と健康は腸から。
健康な体づくりを
サポート!

快調健美EX
1g×60包
5,500円(税込5,940円)

加齢やストレス、食生活の乱れから腸内バランスが崩れ
ると、栄養の吸収が上手くいかなかつたり、免疫機能が低
下したり不調をおこします。「快調健美EX」は、3種類の
善玉菌が腸の機能をサポートします。



「飲むスキンケア」で、
体の中からキレイに

ヴィーナスチャージ
50mL×10本
6,000円(税込6,480円)

ハリのあるツヤ美人の力ギとなる低分子の発酵コラーゲ
ンペプチドを20,000mg配合。キレイをつくるのに欠か
せない、プラセンタ、ヒアルロン酸も手軽にチャージ。
毎日のうるおい習慣をサポートします。



Trinity【トリニティ】

三位一体の意。わたしたちは体の「外側」と「内側」の美容と健康、
そして「心」の健やかさをテーマとした製品づくり、サービスを常
に心掛けています。そんな想いを本誌タイトルに込めました。