

次に「ビタミンC」はコラーゲンの生成だけではなく、メラニン色素の合成を抑制し、シミやニキビ跡の色素沈着を薄くしてくれる役割があります。主に赤ピーマンやブロッコリー、キウイフルーツといった野菜や果物に多く含まれています。食べる際の注意点としては、水溶性ビタミンのため調理中に失われてしまうことが多いです。そのため、そのまま食べられない場合は溶け出してしまった汁ごと飲むスープがおすすめです。

そして「ビタミンE」は細胞を若々しく保ってくれる強い抗酸化作用や、末梢の血管を広げることで血行を良くしてくれる働きがあります。アボカドやアーモンドなどのナッツ類に多く含まれています。脂溶性ビタミンなので酸や熱に強く、調理中に失われることはほとんどありません。

ここまで代表的な「ビタミンACE」を紹介しましたが、日頃の食生活に少しでも気を向けることで、身体の内側からも紫外線対策を行うことができます。また、抗酸化作用のある栄養素は浴びてしまった紫外線によるダメージをもやわらげてくれますので、きつときれいなお肌を保つ役に立つはずですよ。

最後に、1つだけ紫外線対策における注意点があります。極端に頑張りすぎて皮膚が日に当たらずすぎるとビタミンDが不足してしまい、骨粗鬆症の原因になってしまいます。ビタミンDは紫外線を浴びることによって生成され、腸管からのカルシウム吸収を手伝い、骨の形成に役立ちます。1日15～30分ほどでいいので軽く日光を浴びてください。日が皮膚に触れる面積が多ければ多いほど浴びている時間は短くて良くなります。しっかりと日焼けのケアも行いつつ、健康維持のために適度に日光浴も行っていきましょう。



株式会社ナカムラ酵素

お客様相談室：電話.075-561-2364(受付:平日 月～金曜日 8:00-17:00)

e-mail: [nakamurakouso@nakamurakin.com](mailto:nakamurakouso@nakamurakin.com)

お名前・ご住所・連絡先を明記の上、お問合せください。

〒605-0904 京都市東山区大阪町372番地

<http://www.nakamurakouso.co.jp/>

## お客様の声

いつもアンケートはがきへの回答にご協力を賜り、誠にありがとうございます。

ようやく日差しのキラキラ感も落ち着きを見せはじめるこの頃となりました。いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は「日焼け」についてお話しいたします。

「もう秋になるんだから日焼けの話は遅いんじゃない?」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、太陽は年中無休ですずっと出ています!だから紫外線対策も年中無休で行わなくてははいけないのです。

夏は太陽の位置が高いため真上から降り注いでいた紫外線も、秋から冬にかけては太陽の位置が低くなるため顔全体に当たりやすくなっています。そこで夏が終わり、気の緩みがちな今だからこそ、しっかりとした対策を行うことがきれいなお肌を保つ秘訣なのです。

一般的に紫外線対策といえば、日焼け止め、日傘、帽子、サングラス、手袋…などいろいろあります。しかし、気を付ける点は肌に直接日を当てないことだけではなく、身体の内側から酸化を抑えていくことも、とっても大切だと思います。

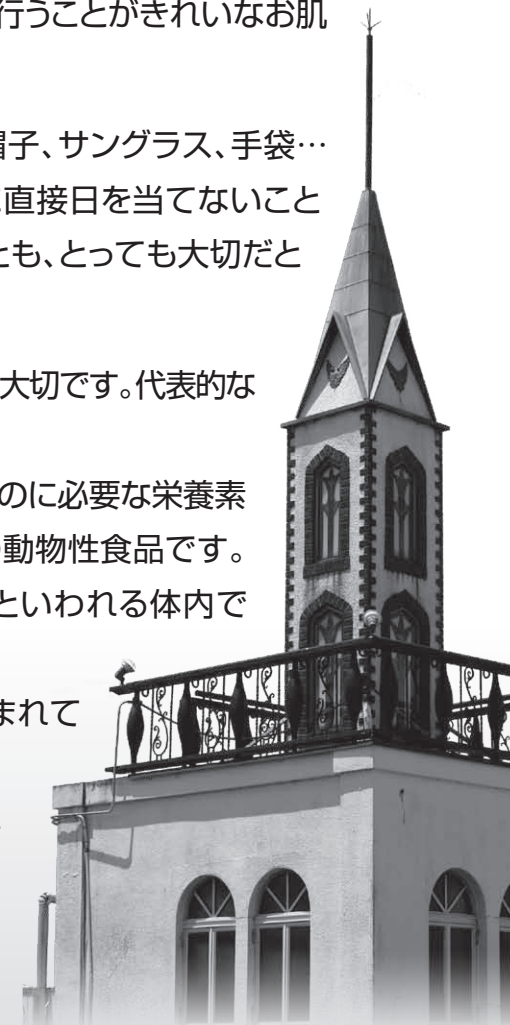
例えば食事では、抗酸化作用のある栄養素を摂ることが大切です。代表的な栄養素は「ビタミンACE(エース)」です。

まず「ビタミンA」は皮膚や粘膜、目の健康を維持するのに必要な栄養素です。多く含まれている食材はレバー、うなぎなどの動物性食品です。植物性食品(主に緑黄色野菜)にはプロビタミンAといわれる体内でビタミンAに変換される物質が多く含まれています。

プロビタミンAの代表例としてはにんじんなどに含まれているβ-カロテンです。

裏面に続きます

2020年9月



ご意見・ご感想

カイカ

お風呂上りに一泊いいただきます。  
1本もよそぶのにお腹の調子がいいので  
しばらく続けたいと思います。(よるく)

●習慣づけてお飲みいただけているようでとても  
嬉しく思っております。こちらこそこれからも  
よろしくお願いたします！

ナカウ酵素を飲むようになってから  
風邪を引かなくなりました。  
ありがとうございます

カイカ・カンロ

お陰様で今年夏は、虫も  
平気です。貴店の商品を陰に  
感謝いたします。

カンロ

今年の3月頃から  
からだごとせきかゆみのない  
おさまりました

●その後、お身体の調子はいかがでしょう。  
少しずつでも健やかな日々を過ごすお手伝いが  
できれば幸いです。

ミズキ

コロナウイルスでは、心痛ますが、ミズキを飲  
んじ免疫力アップで予防しています。  
ミズキがあるので強いです

コラーゲンパウダー

これから販売予定 5月28日

●お飲みいただき、いかがでしたか？コラーゲンパウダーは温かい飲み物に溶かして飲んで  
いただくことが一番簡単ですが、料理やお菓子作りなどいろいろな場面で幅広く使えるので  
ご家族皆様でお飲みいただけます。続けていく中で分からないことなどございましたら、  
お気軽にご連絡ください。

便利や とぎれとぎれ  
ですか 改善してきたので  
もう少し続けようと思っております

●便秘はとても辛いですね。ご自身の体調に合わせて  
つつ、お続けいただければと思います。今後とも少  
ずつでもお役に立てることを願っております。

カンロ・癒成元・化粧水

癒成元、カンロと飲み始めて1ヶ月も経ちましたが  
胃腸が弱く風邪を引く体質に悩んでいたのですが、  
これらを飲むようになって、特に胃腸の調子がよくなりました。

●元気にお過ごしとのこと、何よりと存じます。  
また、嬉しいお言葉、心より感謝申し上げます。  
これからも良い商品を作り続けてまいります  
ので、充実した毎日を過ごすお力になればと  
思っています。

最新の生活の中で少しづつ(体が弱い  
健康をいられるよう)飲みたいと(のど)  
思いました。これからの頑張りで作り続けら  
下さい。

先日、ご縁でナカウ酵素のことが知り、興味をわいて  
早速購入いたしました。まだ数日ですが、身体がすっきりし  
気持ちいい、続けたいと思っております

●新型コロナウイルスに関してはまだまだ油断  
できない状況が続いております。弊社の商品  
が少しでも安心した生活を送れる、お役に  
立てれば何よりの幸せです。これからもお身体  
を大切にお過ごしくださいませ。

調子は良いので、続けてみたい。

カイカ・カンロ・ミズキ

自分に合う味を見つけながら  
長く飲み続けたいと免疫力を上げたいと  
思います。良いものがありたいと思います！

●お口に合う味は見つかりましたでしょうか。カイカは酸味があり、カンロはお子様でも飲める  
ようなさっぱりとした甘み、ミズキはすっきりとしたハッカの味です。どれか一つの商品に  
絞っていただいても大丈夫ですが、例えば、朝にカイカ、昼にカンロ、夜にミズキなど、分けて  
いただいても問題ありません。しかし、開栓後は冷蔵庫で保管の上、1か月の賞味期限と  
なりますので、お気を付けくださいませ。

癒成元

母親にもらい1本飲み終わりました。空腹時に  
飲むと良いと聞き朝に飲むようにしました。味は  
ドクターで初めは苦手だと思いましたが慣れると飲  
み始めました!!と変化しました。

●ご家族でお飲みくださり、ありがとうございます。  
癒成元がモーニングルーティンの1つになっている  
ようで、嬉しい気持ちでいっぱいです。これからも  
1日の良いスタートが切れるお手伝いができる  
ことを心より願っております。

化粧水

肌がしっとりとうるおいが保たれて、気持ちよく  
過ごしています。

●お肌の調子がいいと気分も上がりますよね！秋は  
夏に浴びた紫外線による肌のダメージや気温の変化  
などによって肌が荒れてしまいがちです。十分なケア  
を心がけ、冬の乾燥に備えていきましょう！

化粧水 ユナン

やはり、「これだ」という化粧水に出会え  
ました。肌がきれいになり、ツルツルになり  
ました。ずっと使いたいです。

●とてもありがたいお言葉をくださり、心から  
嬉しく思うとともに、胸がいっぱいになりました。  
ありがとうございます！

遂に母に自分の大変気に入ってもらって  
一箱に活用させていただきます。くせ  
ついでと78歳母も喜んでます!!

とても飲み易くて、体調も良いです  
続けて飲みたいです。

お、腸の調子がいい！

飲み始めて腸が喜んでいると実感しています。  
飲み続けます。

化粧水を2本目今使っています  
保湿力もよく、いい香りの後、翌日の  
香りがするのが、酵素の力がありそう  
感じています。

湿気多い季節に比べると尚更、お肌に化粧水が  
馴染みやすいです。まだまだ不変な状況ですが  
皆様、どうぞお気を付けてお過ごしください。

●気持ち良いですね！ジメジメした日やうだる  
ような暑さの日の洗顔後に、化粧水ユナンを  
付けると、肌がより一層リフレッシュする  
感じがして私は大好きです。

◎ 貴重なご意見ありがとうございました。