

キレイを終わらせない

AGEST [エイジスト]

あなたの「美しさ」は、変わらない。



2019 September

Photograph & Styling: KANA OKADA | Edit: AI MATSUMOTO | Illustration: KAORI YOSHIOKA | Design: SAKIE TSUKUDA

Monthly Topics

季節の変わり目の疲れた肌を癒すお茶。

[特集] 夏の疲労回復 / [美肌レシピ] 梅おろしの牛ステーキ

お客様の声

User's voices

インナービューティーサプリメントをお使いの皆様からのうれしいメッセージをご紹介します。



最初(3年前)はサプリメントを1日1袋毎日服用していましたが、最近では1日2袋を朝・夜に続けています。年齢的(67才)に元気に皮膚に張りも感じられ半日勤務も元気にツラけています。

敏美様(67歳/ご愛用歴:3年8ヵ月)

今まで色々なサプリを試しましたが、これに長い期間続いているのは初めてです。毎朝のサカサに悩んでいた年も、とくに何もなくてもツルツルイ効果がわかりやすく、それが続けられている理由。外からのケアでは足りない内側からのケアも大事なのがよくわかりました。

きき様(47歳/ご愛用歴:2年5ヵ月)

サプリとエッセンスを使い始めて1年になりました。

色々なサプリも飲んでみたので、これもあり効果は期待していませんでした。途中、波はありましたが、今ではすっかりもちもちの肌になりました。もうやめられなごうだね。

彩香様(56歳)

今回で、2回目の購入です。色々なサプリメントも試しましたが、どれも効果が感じられず「どうかな...」と思ったりしたのが、飲んで3日位で「あら、夕方いつも疲れている時間なのに元気で余カがある」と実感し、続けて飲むうと思っています。いっすでも元気で美しくいたい。よく頑張っています。

まやタママ様(49歳/ご愛用歴:2ヵ月)

肌の輝きは私の精神を支えている。世から認められず、それだけと悩んで。いつもこの歳に比べても、私の年齢がわかる。AGESTのおかげで、思っています。あきらめずつづけるべきです。

花蓮様(72歳/ご愛用歴:10年)

AGEST、ふ世論に2023年頃から毎日。長く使用していると、おにり子も毎日「おにり子...一度やめてみる？髪もツヤがなくて...」(美容師)さんに言われて、また再開しました。これからも、楽しく使っていきます。

ミロ様(57歳/ご愛用歴:3年)

「一度使用を止めてしまったのですが、止めてから体が重く感じたり、顔が疲れていたりでAGESTの効果を実感し、また再開することにしました。飲みはじめてからは、調子が良くなった気がします。この機会に「STEMエッセンス」も使い始めました。肌がふっくらしてきた気がします。これからはサプリメントとエッセンス、続けていこうと思います！」

えり様(埼玉県)

「使い始めてから1ヶ月になります。この肌のハリは馬プラセンタならではと実感しました。色々試しましたが、年齢には勝てなかった。ずっとAGESTを使い続けます！」

maruco1219様(徳島県)

「朝晩一袋ずつを3年近く愛飲しています。私にとってイキイキと過ごしていく為に欠かせないサプリメントです。出会えたことに感謝しています。」

にこ様(東京都)

「飲んで2ヵ月経過になります。美容の仕事をしているお客様から「ファンデーション何を付けてるんですか？」と声を掛けられる事が増えました。もう手離せません。」

ゆみりん様(大阪府)

「飲み始めて3ヵ月になります。“いろいろなサプリをたくさん飲むより、このサプリを1つ飲んだ方が、絶対効果的でお金も無駄にならないな”そう思いました。」

しょうちゃん様(福岡県)

Special Campaign!

AGEST商品をご使用いただいたのご感想やご意見をお聞かせください。

AGESTではご購入いただいた商品のご感想やご意見を募集しております。商品の使い心地、使用感、ここがよかった、ここを改善してほしいなど、みなさまのお声をお聞かせください。



会報誌やチラシにお便りが掲載された方には、**AGESTシリーズ スキンケアトライアル 3点セット (約¥6000相当分) プレゼント!**

※体験談はご愛用者の感想であり、実感には個人差があります。

季節の変わり目の 疲れた肌を癒すお茶。

夏の間中、強い日差しと空調の乾燥した風とに交互にさらされていた肌は元気がなく、すっかり疲れ切ってはいませんか？ ところがその肌は回復のんびり待って暇がありません。なぜなら秋が深まるにつれ、外気はどんどん乾燥し、寒さが増し、肌にとってさらに過酷な冬が来るから。だからこそ、夏が終わったこのタイミングで肌のコンディションを整えてあげましょう。外からたっぷり水分と栄養を与えてあげるのももちろん、中からも同様に水分と栄養を与えてあげるとなおよし。そこで季節の変わり目の肌をおいしく整え、癒してくれる「お茶」を3杯、ご紹介していきたいと思ひます。

まず1杯目は「ローズhipティー」。夏の間、強い紫外線を浴びて弱った肌にうれしいビタミンCがたっぷり。コラーゲンや鉄分、ビタミンA・E、βカロテン、カルシウム、リコピンとαリノレン酸なども豊富に含む、美肌効果が飛び抜けて高い、まるで飲む美容液です。

2杯目は「ジャスミンティー」。ビタミンC・E、ミネラルなどの美肌成分が豊富。ほかのお茶と違うのがホルモンバランスの調整作用やリラックス作用があるところ。加えてリパーゼやタンニンなど、ダイエットに役立つ成分も含まれているので食事と一緒に飲むのもよいでしょう。

3杯目は「ルイボスティー」。10種類以上のミネラルを豊富に含む、冷えやむくみの解消にも効果的。ノンカフェインで安眠作用もあるので、寝る直前まで安心して飲むことができます。さらに抗酸化作用の高さで注目されているSODが含まれているためエイジング効果も。SODを効果的に抽出するためには15分煮出すと良いのだとか。

秋におすすめの3杯のお茶。毎日の美容習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。



Check!

馬プラセンタの力で 季節の変わり目をより快適に

お茶以外からも美肌成分を。42種類もの希少な美容成分を含む馬プラセンタと、注目の成分アムラ、デルマタン硫酸、ヒアルロン酸、低分子コラーゲン、コンドロイチン等を高濃度に凝縮した贅沢なサプリメント。



エイジスト インナービューティーサプリメント
1箱30包 [1ヵ月分]

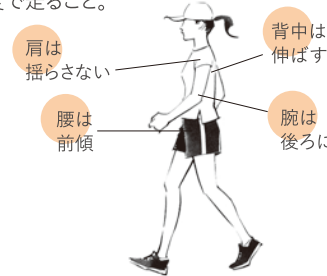


夏の疲労回復

夏の間蓄積された疲労がピークに達する秋のはじめ。疲労回復のためには、まずは体の緊張をほぐすこと、最終的には心も体も穏やかに整えてリラックスすることが大切です。

とにかくゆっくり スロージョグ

体に負荷をかけず全身に血液を巡らせることができるスロージョグ。肩の力を抜き、腕は振らず歩幅も普段の半分程度に抑え、着地は足の指の付け根から。笑顔で会話が可能なる速度で走ること。



ストレッチは カエルのポーズで

うつ伏せになり、両膝を外側に向けてイラストのように開く。両手は胸の脇につき、上体を起こしていく。その際、できるだけ腰から下は床から離さないように。呼吸を意識しながらゆっくりと。



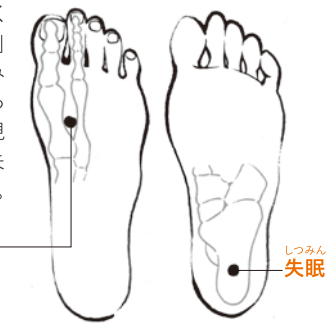
何は無くともビタミンA・C・E。 ビタミンBも効果的

オルニチンやタウリン、ビタミンEなど様々な形で疲労回復に役立つ栄養素が豊富に含まれている「しじみ」。リラックス効果のある出汁と発酵食品の味噌と合わせて温かいお味噌汁をいただくことで効果的。



心身をゆるめる ツボを押す

肉体的疲労、精神的ストレス、肝臓の疲れにも効くのが「太衝(たいしょう)」のツボ。不眠と、むくみや下半身の冷えといった夏の疲れとともに現れる症状に効くのが「失眠(しつみん)」のツボ。グッと押して。



夏には疲れる要因がたくさん。例えば体温を下げようとする働きだけで他の季節に比べて余計に疲れてしまいます。また強い紫外線を浴び、日焼けをしてしまつてもそう。日焼けは軽いやけどと同じこと。肌が炎症を起こしてしまえば回復のために余分に体力が必要。また、冷房による体の冷えや、室内外の激しい温度差によって自律神経が乱れることも体に大きな負担となります。それらのストレスが重なると、ピンチを察知した体は緊張状態を維持しようとするので、交感神経のスイッチがオンになつたままリラックスすることができなくなり、さらに疲れるという負のスパイラルに陥ってしまいます。以上のことから夏の間に蓄積された疲労がピークに達するのが9月なのです。

この時期は、まずは体の緊張を緩めることが大切です。全身をあたため、血を巡らせ、緊張で凝り固まった体をほぐすことから始めましょう。「キツイ」「ツライ」と感じような、負荷の高いアプローチはできるだけ避け、ゆるゆると気持ち良さを感じられるストレッチやツボ押しなどのケアを取り入れて、深呼吸をして体を楽にし、ゆっくりぬるめのお湯につかるのも良いでしょう。歩くよりゆっくり走るスロージョグも、体への負担が軽く効果が高いおすすめのエクササイズです。また汁物でお腹の中から温めれば心も体も満たされます。

カルウムやビタミンC・B類が豊富で夏バテ予防にぴったり!



夏の疲労回復レシピ

梅おろしの牛ステーキ

暑さと冷たいものの摂り過ぎで疲れた胃袋でもさっぱり食べられて、スタミナ補給できるこちらのメニュー。クエン酸たっぷりの梅とズッキーニに含まれるビタミンCが元気をくれます。

材料(2~3人分) / 調理時間 20分

- 牛ステーキ肉(300g)・・・1枚
- ズッキーニ・・・1/2本
- 茄子・・・1/2本
- 大葉・・・3枚
- ししとう・・・4本
- 大根おろし・・・100g
- 梅肉・・・30g
- 塩胡椒・・・適量
- オリーブオイル・・・小さじ1

- 〈おろしソース〉
- すりおろし玉ねぎ・・・30g
 - 醤油・・・小さじ4
 - みりん・・・小さじ1
 - ハチミツ・・・小さじ1
 - 塩胡椒・・・適量

下準備

- ・牛ステーキ肉は塩胡椒で下味をつける。
- ・ズッキーニ、茄子は1cm厚の輪切りに、大葉は千切りにする。
- ・おろしソースの調味料を合わせておく。

作り方

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、牛ステーキ肉、ズッキーニ、茄子を両面こんがり焼く。
2. ①にししとうを加え、合わせておいたおろしソースをまわしかけ、牛ステーキ肉と野菜になじませる。
3. 牛ステーキ肉を食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛り付け、大根おろし、梅肉、大葉を添えて出来上がり。

