

キレイを終わらせない

# AGEST [エイジスト]



秋も、人生も。  
深まるほどに美しく。

2019 October

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

## Monthly Topics

2019年 注目のエイジングケア成分をご存知でしたか？

[特集] 美と健康の秘訣はシンプルに「骨盤を立てる」だけ！ / [美肌レシピ] サーモンのガーリックバターソテー

※現在のステムクリームは在庫限りで販売終了し、11月1日より新商品に切り替えとなります。



*Renewal!*

## 「ステムクリーム」がこの秋リニューアル!

ご好評いただいております「エイジスト ステムシリーズ」のクリームが11月1日より、リニューアルして大幅パワーアップいたします！  
第三者機関が乾燥による小ジワへの効果を証明し、エイジングにうれしい贅沢な成分を追加配合した新ステムクリーム。エイジングケアと終わらない美しさを追求し続けるAGESTに今後ともご期待ください。

ここがパワーUP!

- ① Wの美白<sup>※2</sup>有効成分配合
- ② プラセンタエキス<sup>※3</sup>配合
- ③ 10種類<sup>※1</sup>の美容成分<sup>※3</sup>配合

Wの美白パワー

新成分 アルブチン 美白有効成分  
新成分 トラネキサム酸 美白有効成分  
新成分 プラセンタエキス 保湿成分

医薬部外品

効能評価試験済み  
乾燥による小ジワを目立たなくします。

第三者機関が効果を証明!




エイジスト ステムクリーム  
医薬部外品 30g [朝晩使用1~2ヶ月分] ¥6,000(税抜)

\*1 年齢に応じたケアのこと。\*2 メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐこと。\*3 保湿成分。

## お客様からの声

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。

プラセンタは最初の1箱は朝晩1袋ずつを飲みました。4日目くらいから良さを実感できました。それ以来欠かさず毎日飲んでます。今は夜1袋に減りましたがそれでも私には十分です。**実年齢を言うといつも驚かれます(嬉)**。  
なおお客様(42歳/ご愛用歴:2年)

サプリとエッセンス、15回目が届きました。とにかく日々調子が良くて止められません!  
セミコ様(49歳/ご愛用歴:10ヶ月)

※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。

AGEST商品をご使用いただいたのご感想・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。下記QRから、または同梱のハガキに記載いただき投函ください。商品の使い心地、使用感、良かった点、改善してほしい点など、みなさまのお声をお待ちしております。

Access! 対象商品のQRコード読み込み「レビューを書く」よりお進みください

サブリエッセンス

Special Campaign!

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

\*本品をトライアル容量に換算した場合。

美と健康の秘訣は

# シンプルに「骨盤を立てる」だけ！

ボディラインの崩れや冷え性などのその悩み、もしかしたら骨盤の歪みが原因かも！  
体の様々な歪みに効果があるピラティスのインストラクター・青木舞子さんに伺いました。

足を組んだり、PCやスマホ画面を見るために下ばかり向いていても骨盤は歪んでしまうといえます。

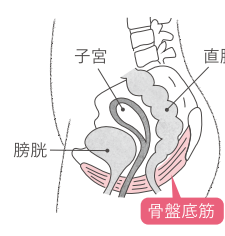
「骨盤が傾いていたり開いていたり歪むと、そこから伸びる背骨や、連動する全身のバランスが乱れ、ボディラインの崩れにつながってしまいます」と青木さん。

骨盤が歪み内臓が下がれば下腹がポッコリ出てしまい、適正な場所のない内臓は冷えやすく便通も悪くなり…と負のスパイラルが加速してしまうというから大変。では普段から骨盤を正しく立てる姿勢を意識するために、どうしたらいいのでしょうか。

「骨盤を整えるということ、は、背骨とつながっている肩甲骨と首（背骨）の位置を正すことでもあります。背筋を伸ばして」というと、肩甲骨を寄せて胸を張りすぎで、腰が反りすぎ体に負担がかかるので要注意。肩甲骨

骨は真っ直ぐ下ろすように意識して。

握る重要な筋肉が骨盤底筋群です。



「骨盤底筋群を鍛えるとお腹・背中・太ももに力が入り体に軸ができて骨盤の歪みが整いやすくなります。またデスクワーク中は頭と首が前に出やすくなり、骨盤も傾きやすくなるので、普段から正しい頭の位置に気を付けてほしいです。」

まずは下記のイラストを参考に正しく骨盤を立てて座ってみて、そして延長線上にある背骨と頭の正しい位置を体に覚えさせてください。加えて、骨盤底筋のトレーニングやお尻歩きなどを取り入れるとより効果的です。

## 骨盤のベーシックポジション

座り姿勢で「骨盤の立たせ方」を覚えましょう

座面の低い椅子に座って両ひざを正面に向け、脚をしっかり床につける。ひざの角度が90°以上、連動して股関節も90°以上に曲がるので自然と「骨盤が立つ座り方」に。左右の肩と膝の位置が水平になるように意識すること。骨盤が後ろに倒れていると猫背に、前に倒れていると反り腰になるので気を付けて。まずは座り姿勢で正しい骨盤のポジションを覚えましょう。



猫背や反り腰にならないよう意識して

Lesson 1

### 水を吸い上げるように骨盤底筋トレーニング

名前の通り骨盤の底で内臓を支えるほか、排尿等のコントロールも司る筋肉。腰から水を吸い上げ頭から吹き上げるようなイメージで普段からトレーニングを。力づくではなく楽に締めていられるポイントを見つけて。

Lesson 2

### 自宅で隙間時間にお尻歩き

イラストのような姿勢で骨盤を立てて座り、坐骨を交互にを使って歩くトレーニング。骨盤の正しい位置を理解しやすくなるほか、内臓を温め、インナーマッスルを鍛える効果も。隙間時間にちよとずつ行うだけでOK。



## 2019年注目のエイジングケア成分をご存知でしたか？

2019年、注目の美容成分としてニュースサイトなどで取り上げられ話題となっていた「バクチオール (bacthiol)」をご存知ですか？ これはマメ科のオランダビユ(=バプチ)という植物の種子由来の成分。オランダビユは漢方薬やインドの伝統医学であるアーユルヴェーダで古来より生薬として重宝されており、冠血管拡張作用、女性ホルモン作用、抗菌作用などの薬効が知られていた植物です。従来の薬効に加え、シワ<sup>\*1</sup>やエイジング作用<sup>\*2</sup>への効果が判明したことにより、ここ数年で注目度がグンとアップし、とうとう今年ブレイクしたのが「バクチオール」なのです。この「バクチオール」をピックアップした記事の中では「バクチオールは、日本でもエイジングケア<sup>\*3</sup>製品に配合されていることが多いレチノールのように、肌のコラーゲンの生成を促して肌にハリを与えてシワなどのエイジングケア効果が期待できる”、”レチノールのようなエイジングケアが期待できるうえに刺激や炎症といった副作用は少ない”などといった海外の皮膚科医のコメントが紹介されています。このことから分かる通りバクチオールの特長はレチノール並みのエイジング効果<sup>\*2</sup>に加え、肌へのメリットが多い美容成分なのです。

クチオール」なのです。この「バクチオール」をピックアップした記事の中では「バクチオールは、日本でもエイジングケア<sup>\*3</sup>製品に配合されていることが多いレチノールのように、肌のコラーゲンの生成を促して肌にハリを与えてシワなどのエイジングケア効果が期待できる”、”レチノールのようなエイジングケアが期待できるうえに刺激や炎症といった副作用は少ない”などといった海外の皮膚科医のコメントが紹介されています。このことから分かる通りバクチオールの特長はレチノール並みのエイジング効果<sup>\*2</sup>に加え、肌へのメリットが多い美容成分なのです。

Check!

### 秋の肌を中から支える注目の次世代美容液

美容成分と数種類の植物幹細胞を贅沢に配合。マイクロ多重層カプセルと潤いヴェール技術で美容成分を肌に閉じ込め、肌本来の美しさに着目し理想的な肌環境を作り出す次世代美容液です。



エイジスト ステムエッセンス 30ml [1ヵ月分]

旬の食材を使った  
**美肌レシピ**  
V4.02

美容と健康に嬉しい一品をフライパン一つで簡単に。  
**サーモンのガーリックバターソテー**

アスタキサンチン、ビタミン類、必須脂肪酸が豊富なうえ、低カロリーなスーパーフード！

**材料 (2人分 / 調理時間 20分)**

- サーモン切り身 …… 2枚
- パプリカ赤黄 …… 各1/4個
- じゃが芋 …… 2個
- ニンニク …… 4片
- ミニトマト …… 4個
- レモン …… 1/6個
- 塩胡椒 …… 適量
- 醤油 …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ2
- バター …… 適量

**下準備**

- ・サーモンは塩胡椒で下味をつける。
- ・パプリカとじゃが芋は食べやすい大きさに切る。

**作り方**

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、じゃが芋、パプリカを炒め塩胡椒で下味をつけ、火が通ったらお皿に盛り付けておく。
2. 再度フライパンを熱し、ニンニク、サーモンを両面こんがり中火で火が通るまで焼く。ミニトマト、バター、醤油を加えてよく絡める。
3. お皿に盛り付け、レモンを添える。

※https://front-row.jp/ct/17257419より抜粋。  
\*1 乾燥による。 \*2 年齢を重ねた肌に関与を与えること。 \*3 年齢に応じたケア。