

キレイを終わらせない

# AGEST [エイジスト]



大人に似合う  
品格のある白。

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

2019 November

Monthly Topics

秋は、美白ケアの始めどき。

〔特集〕美と健康の秘訣は女性ホルモンにあり / 〔美肌レシピ〕かぶとカマンベールチーズのサラダ

※現在のインナービューティーサプリメントは在庫限りで販売終了し、1月1日より新商品に切り替えとなります。

*Renewal!*

馬プラセンタ

「インナービューティーサプリメント」が

2020年1月より

リニューアル!

Power up!!

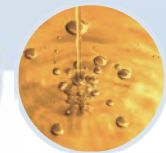
エイジングケアに欠かせない  
4大美容成分を一挙に贅沢配合!



アスタキサンチン\*



高麗人参\*



コエンザイムQ10\*



セラミド\*

全20種類の美容成分へ

馬プラセンタエキス末、サメ軟骨エキス末(サメ軟骨、デキストリン)、ムコ多糖タンパク複合体(デルマタン硫酸含有)、亜鉛含有酵母、ヒアルロン酸、ガラクトオリゴ糖液糖粉末、オタネニンジンエキス末、コエンザイムQ10、バイナッブル果実エキス末(セラミド含有)/結晶セルロース、グリシン、L-プロリン、L-グルタミン、ステアリン酸Ca、パントテン酸Ca、L-システイン、V.B1、V.B2、V.B6、セザク、ヘマトコッカス藻色素(アスタキサンチン含有)、果糖、カルナバロウ、V.B12、(一部に乳成分・豚肉を含む)

\*1 年齢に応じたケアのこと。\*2 保湿成分。

## お客様からの声

User's voices

とてもしっかりとした保湿力で  
翌朝の肌の感触が違います。夜はたっぷり  
使用していますが、けっこうな濃密テクスチャなので  
朝はさらっと薄めに。サンプルで頂いた美容液も  
良かったので合わせて使ってみようと思います。  
モンロー様(東京都/クリームご愛用)

とても伸びがよく、べたつきもなく  
使いやすい。なんとなく  
透明感が出た気がします。  
ねことき様(46歳/クリームご愛用)

40代にハマリスキンケアのこだわりが  
強くハマりききました。特に美容液に  
ついて早く効果を実感できるものを探し  
ていました。そこで出会った「AGEST」の  
トライアルで試した「ステムエッセンス」は  
2〜3日後に(+)表情の変化が  
見られ、これに最高の美容液です。  
冷夏様(43歳/美容液ご愛用)

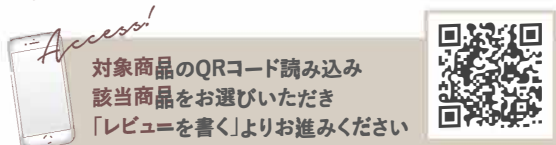
エイジストをお使いの皆様からの  
うれしいメッセージをご紹介します。

プラセンタを摂るように、日頃から  
意識していましたが、数多くあるプラセンタ  
の中から選ぶのに迷っていました。  
AGESTは成分やその他の項目で  
全て二重丸◎だったので、これだと思い  
飲み始めました。今は2袋(朝・晩)  
飲み、美魔女目指して頑張っています。  
ゆみゆみ様(53歳/サプリメントご愛用)

※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てのご感想・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コードから、または同梱のハガキにご記載いただき換画ください。  
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。



対象商品のQRコード読み込み  
該当商品をお選びいただき  
「レビューを書く」よりお進みください

*Special  
Coupling!*



会報誌やチラシに  
お便りが掲載された方には  
もれなく

AGESTスキンケアシリーズ

ご希望の本品  
いずれか1点  
プレゼント!



# 女性ホルモンにあり

女性の一生を通じて、心身に多大な影響を与える女性ホルモンについてご存知ですか？「調子が悪い」と感じたら、それは女性ホルモンが乱れているせいかもしれません。

## 《女性ホルモンチェック》

- ✓ 疲れやすさを感じる
- ✓ 頭痛に悩まされている
- ✓ 体重が減りにくくなった
- ✓ むくみやすくくなった
- ✓ 生理が不純である
- ✓ 抜け毛が増えた
- ✓ シミが濃くなった
- ✓ 気分が落ち込む

→3つ以上当てはまったら女性ホルモンが乱れているかも!?

女性ホルモンはライフステージにより「思春期」と「性成熟期」、「更年期」、閉経後の「老年期」の4つに分けられます。19〜45歳位までの「性成熟期」は女性ホルモンのバランスが安定し、最も調子の良い時期とされていますが、女性ホルモンはストレスによっても乱れるため、生理不順や肩こり、疲労、うつ、物忘れなどの不調が、ホルモンバランスの乱れにより引き起こされている可能性があります。

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの受容体は全身にあり、自律神経や骨や血管、脳、肌など多岐に影響を与えているため、感じる不調の内容が人によって異なるのですが、「もしかして…」と感じたら、基礎体温をつけてみて。低温期（約14日間）→高温期（約14日間）→月経、というサイクルなら正常ですが、高温期が短い、高温期の体温が低い、低温期と高温期が曖昧などの場合は女性ホルモンが乱れています。この場合は食事や睡眠などから女性ホルモンを整えるアプローチをしてみましょう。

## 普段の生活に取り入れて女性ホルモンにアプローチ

1

### 注目の大豆イソフラボンパワー

#### エクオール

エクオールは、大豆イソフラボンを摂取した時に変換されてできる物質で、女性ホルモンと構造が似ているため、エストロゲン不足による不調に効果的と注目の成分です。豆腐や納豆、豆乳などの大豆食品を日常的に食べると増えるといわれています。毎日、の食事にバランス良く、とり入れましょう。



2

### 良質な睡眠がキレイを保つ!

#### 質の高い睡眠

女性ホルモンの分泌を整えるためには質の高い睡眠をとることが欠かせません。そのためには睡眠を司るメラトニンの分泌を促すことが大切です。起きたらまず朝日をたっぷり浴びて、日中は適度な運動を。夜の入浴はぬるめのお湯ですませるようにし、就寝前にスマホやPC、テレビから発するブルーライトを浴びると、メラトニンの分泌が妨げられるので使用は控えましょう。また睡眠時間を規則正しくとることなどを心がけましょう。

3

### 癒しの香りは女性の味方

#### 精油

香りを嗅ぐだけで体内で分泌されるエストロゲン濃度を増加させるといわれているのがゼラニウムとローズの精油。お風呂に数滴垂らしてアロマバス、ティッシュやハンカチに垂らしたものをデスクや枕元においての芳香浴などがおすすめです。



4

### こまめに押して簡単セルフケア

#### 耳ツボ

女性ホルモンの乱れによる不調に効果が期待できるという「内分泌」のツボ。人差し指をツボにあて、息を吐きながら指先でつまむように10回ほど押してください。1日に4〜5セットほど、こまめにたくさん押すと効果的です。



内分泌

## 秋は、美白ケアの始めどき。

「紫外線がおさまり外部刺激が減る秋は美白ケアを始めるのに適した季節です」と教えてくださるのは“銀座よしエクリニック”の廣瀬嘉恵先生。秋こそ始めたほうがいい理由と予防法を伺いました。

## Interview!

### ＼お聞きしたのは／



銀座よしエクリニック  
総院長 廣瀬嘉恵先生  
東京大学医学部大学院卒業。  
東邦大学付属大橋病院皮膚科勤務を経て、医療法人社団優恵会「ひろせ皮膚科」開設。2015年1月より医療法人社団優恵会「銀座よしエクリニック」総院長に就任。

### 大人肌は、夏の紫外線ダメージを溜め込みがち

「メラニンは本来、皮膚を守るために作られるものですが、過剰に分泌されたり、排出されずに溜まってしまうと色素が沈着してシミとなります。メラニンが肌に過剰に滞留する原因の代表的なものが紫

外線。長時間または強い紫外線を浴びると、肌は表面を守るためにメラニンが大量に生成してしまうからです。」

「さらに30代中頃からメラニンの分泌量そのものも増える傾向にあることが知られるようになりました。秋が大人肌にとって美白ケアのはじめどきであることは間違いありません。」

### 美白のための根本的な予防とは

「最近の研究では、肌に対する刺激や摩擦、女性ホルモンの影響やストレスな

どもメラニンの過剰な分泌や排出不足がおこることが報告されています。まずは刺激を与えないことです。日焼けをしない、肌をこすらないなど、日常生活においてできるだけ肌への刺激を減らすように心がけましょう。その他、基本的なことですが、ストレスを溜め込まず、規則正しく生活し、しっかり眠ること。食事ではビタミンB群やビタミンC、最近注目されているリコピンなどを意識して摂るとよいでしょう」



これ一つで美白もエイジングケア\*も

エイジスト ステムクリーム  
[医薬部外品] 30g〔朝晩使用1〜2ヵ月分〕  
¥6,000(税別)

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