広告 企画・制作／毎日新聞社広告局

エイジングケア大特集

エイジングケアって、年齢をいいわけにしない生き方のことかも。

心身の健康をしっかりと保ちながら、
キレイに年齢を重ねること―。
「エイジングケア」は、女性にとって、とても気になる課題。
とはいえ、あまり努力や覚悟が必要だと、二の足を踏んでしまいますね。
そこで、日常の中での最適づけや、
ちょっとした工夫から始めるにはどうすれば？ を、さぐってみました。
年齢をいいわけにしない、素敵な人生。
医療やおしゃれの専門家のお話もヒントにして、
一緒にかなえませんか。

生き活き、はずむ

朝・晩はナプクリン。若さを代弁する顔パック

生活の基本要素を見直すことが、エイジングケアの第一歩。食事、睡眠、運動やベートーベンを代表とする音楽の力をけっこうオススメしたい。

（監修・中村明子さん）

【食事】に脂肪化食品を上手に活用！

「脂肪」というと、ついつい敬遠しがちな食べ物ですが、実は人体にとっては欠かせない栄養素。ビタミンA分泌を安定し、調整による手肌にお潤いを与えてくれる。ビタミンEは細胞を活性化させ、性ホルモンの分泌を調整する。ビタミンFは、血管・神経・皮膚の正常化を促す。

- ○ビタミンA…にんじん、ほうれん草、海藻類
- ○ビタミンB1…牛乳、卵、乳製品
- ○ビタミンC…ピーマン、キウイ、オレンジ
- ○ビタミンE…植物油、ナッツ、ウナギ
- ○ビタミンF…青魚、大豆製品

これら脂肪化食品は、「美味しい、味覚を充実させる」ものばかり。また、食物繊維が豊富で腸分を体外に排出する力は強く、食欲になってしまう。

【睡眠】寝ながら美肌を作る

「睡眠」は、「美容の時間」。「美容」は、「睡眠」。「美容」は、「睡眠」。

【運動】日常の動作を美容エクササイズに

生活習慣病などに加齢により、かかりやすくなる病気の原因となるのは、「運動不足」。「運動」は、「美容」。

【食事】日常の動作を美容エクササイズに

日常の動作を美容エクササイズ。

【運動】日常の動作を美容エクササイズに

生活習慣病などに加齢により、かかりやすくなる病気の原因となるのは、「運動不足」。「運動」は、「美容」。

美しいシルエット作りへ

歩く・踏み出そう。

美しいシルエット作りへ

歩く・踏み出そう。

美しいシルエット作りへ

歩く・踏み出そう。