

ビタミンCで健康なお肌づくり

アンチエイジング作用

体内で生成される活性酸素は、増えすぎると細胞の老化を促進するとともに、生活習慣病などの病気を誘発します。

ビタミンCは活性酸素を無害化し、体を守ります。特にビタミンCは水に溶ける性質があり、血液の中や細胞の外側で働き、活性酸素の害から身を守ってくれます。

しわ・たるみの予防改善

人の肌の中の細胞と細胞を結びつけて、肌のハリや弾力を保っているのがコラーゲンで、このコラーゲンの生成を助ける働きをするのがビタミンCです。ビタミンCの不足によってコラーゲンの生成に支障が生じると細胞の結合が弱まり、肌のハリや弾力が失われてしまいます。

毛穴トラブル対策

皮脂分泌抑制作用 セラミド合成促進作用

過剰な皮脂分泌を抑制し、さらに皮脂腺の開きを抑え、角質のバリア機能を高めるセラミドやフィラグリンの合成を促進することで、肌の水分保湿が高くなり、毛穴が目立たなくなります。

しみ・くすみの予防改善

メラニン色素の 生成を抑制

しみ・くすみは、メラニンの色素沈着が原因です。メラニン色素は紫外線を浴びることによって生成されます。ビタミンCがメラニン色素の生成を抑制し、しみ・くすみを防いでくれます。

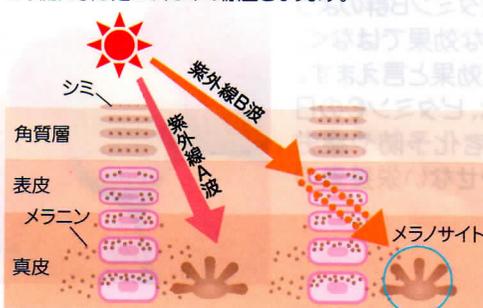
紫外線がお肌に及ぼす影響

紫外線A波

曇りの日や車内でもお肌にダメージを与えます。真皮まで到達してお肌のたるみやしわの原因となります。

紫外線B波

メラニン色素によってお肌を黒くし、いわゆる「日焼け」の状態を引き起こし、しみの原因となります。



ビタミンCが消費される理由

しっかりとビタミンCを摂取しているつもりでも、大気汚染・紫外線・たばこ・飲酒といった生活習慣やストレスなどが、血液中のビタミンCを消費する原因となっています。

多くの動物は体の中でビタミンCをつくり出すことができるのですが、私たち人間はつくることができません。したがって、ビタミンCを毎日できるだけ多く摂取することが大切です。

