

美肌ホルモンを引き出すからだのつくり方 / 「毒素排出」プロのワザ

美人計画

からだの中から

Bijuu Keikaku



特別付録
「美人バランススケール」
大橋タカコが伝授
美人バランス
メイク

検診・治療
知っておきたい
「乳がん」最前線

美容のプロ&人気読者モデル総勢16人の
「毒素排出」ワザ47を一挙公開!

おなか・おしりを引き締める
ウォーキング矯正

低GI? BCAA? アルギニン? 脂肪燃焼
運動サポート飲料19本
飲むタイミングはこれ!

顔トレ、指圧、ヨガ...
「ニンテンドーDS」
ソフトを本気でレポート

ボディワーク新・美法則

話題の加圧&スロトレでお肌ぶるぶる、上体ひねりでウエストすっきり!

美肌ホルモン からだのつくり方

11
月号

黒田知永子、リサ・ステッグマイヤー、四元奈生美(卓球)、川上直子(サッカー)

美人計画 11 2007 No.5 美肌ホルモンを引き出すからだのつくり方



※hbcの文字は、フローレンス・ナイチンゲールのサインから取り出したものです。

いい肌を生む力。

元気のない細胞から、いい肌は生まれない。
だから私は、チョコラBBプラス。
吸収にすぐれた活性型ビタミンB2が
肌細胞の生まれ変わりを助けて、
元気な細胞で肌を満たしてくれる。
忙しい時も疲れた時も、ずっといい肌でいたいから。
肌があれば、体の中から細胞ケアしよう。



いい肌 つづけ。

チョコラBBプラス

口内炎への効き目を、肌あれにも。



●薬局・薬店でお求めください。
希望小売価格(税込)チョコラBBプラス:60錠1,344円、120錠2,499円、180錠3,549円、250錠4,704円
チョコラBBドリンクII:117A(50mL) 315円

キレイと元気を応援するサイト www.chocola.com
*チョコラBBプラス、チョコラBBドリンクIIのお問い合わせはエーザイ「お客様ホットライン」まで。
(フリーダイヤル)0120-161-454 ご利用時間/9時~18時(土、日、祝日は9時~17時)

チョコラBB。肌細胞がくれた
ごほうび
キャンペーン

2007年12月14日(金) 17:00まで!

詳しくは chocolabb.jp
(携帯電話・PC)へ

【応募方法】携帯電話、もしくはPCからキャンペーンサイトにアクセス。
(本キャンペーンは商品の購入を条件としたものではありません。)
【キャンペーン事務局】TEL:03-5779-8040 (10時~17時 土・日・祝日を除く)

クイズに正解された方の中から抽選で
「わたしのキレイにごほうびグッズ」が当たる!

50名様にプレゼント!
ビューティーグッズ6点セット

ハズしても Wチャンス!
1,000名様にプレゼント!

CMでおなじみの
バランスボール

空気入れ付!
サイズ:55cm

※実際の商品と仕様・色が異なる場合がございます。

定価 580円 本体552円

雑誌 07411-11 ©2007(株)青春出版社 Printed in Japan 国書印刷(株)



4910074111174
00552

もしかしたら…
からだの不調検索

Vol.4

アトピー

検索

子供の頃は大丈夫だったのに……。
発症してしまったアトピー。
お化粧品も楽しめない、カサカサ肌。
かゆくて夜も眠れない。
大人のアトピーが増加中です。
原因を知って正しく対処しましょう

文=藤本郁子(リクパ) イラスト=小林晃
Text by Ikuko Fujimoto Illustration by Aki Kobayashi

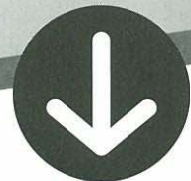
ストレスで出る湿疹、
それがじつはアトピーだった…
大人のアトピーにご注意！



あゆみクリニック 院長
藤川 万規子先生
東邦大学医学部卒業。糖尿
病を中心とした一般内
科専攻。2000年10月より
あゆみクリニック開院。専
門は生活習慣病、アレルギー、更年期障害など。
●あゆみクリニック
〒埼玉県春日部市大枝
400-4
☎048-731-3283
http://www.ayumi-
clinic.com

こんな項目、思い当たりますか？

- Q1 気管支喘息の持病がある (あった)
- Q2 アレルギー性鼻炎 (花粉症) がある
- Q3 子供の頃アトピーになったことがある
- Q4 両親どちらか (もしくは両方) に Q1~3 がある
- Q5 肉中心で野菜や果物をあまり食べない
- Q6 食事のほとんどが外食
- Q7 甘いものが大好きでよく食べる
- Q8 夜8時以降に食事・間食を週3~4回以上
- Q9 ストレスや疲労をいつも感じている
- Q10 タバコを吸う



あなたの“アトピー”の原因は？

Q8~Q10 の中で
ひとつでも当てはまれば→
**活性酸素を
増やす
生活環境**

食品添加物、アルコール、タバコの煙、
ストレスで出るホルモンなどを体内で
解毒・分解する際に発生する活性酸素
は、老化とともにアトピーの原因になり
ます。生活習慣を見直しましょう

Q5~Q7 の中で
ひとつでも当てはまれば→
**活性酸素を
増やす
食生活**

野菜類を摂らずに動物性脂肪を多く
摂りがちな若い世代、14~24歳のコレ
ステロール値は、アメリカを抜いて
世界一というデータが、動物性脂肪の
摂り過ぎもアトピーの要因です

Q1~Q4 の中で
ひとつでも当てはまれば→
**アレルギー
体質**

アレルギー体質(遺伝的要因)の人は
アトピーになりやすく、現在発症して
いなくても、食生活や環境など他の
要因で発症し、アレルギー体質の強
い人は重症化しやすい

※あくまで目安です。自己判断せず、医師にご相談を

アトピーが発症してしまったり…。
薬を恐がらずにいますぐ治療を！

アトピー外来



アトピーなのにニキビ肌。こ
んな複合トラブルが増加中

アトピーというと、小さな子供
を想像しますが、大人になってか
らアトピーに悩む人も多くなりま
した。体質的な要因が大きいとい
われるアトピーですが、大気・水
質の汚染などの生活環境の悪化や、
食生活の乱れ、ストレスなどもア
トピー発症の重要な要因となっ
ていると指摘する、あゆみクリニッ
クの藤川万規子先生。特に最近の
若い女性の動物性脂肪の摂り過ぎ
は問題、と強調します。

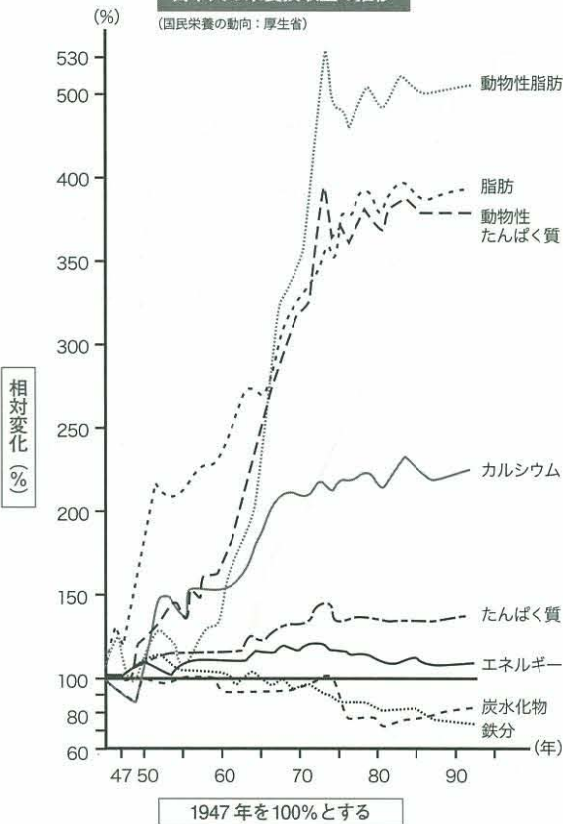
アトピーという、小さな子供
を想像しますが、大人になってか
らアトピーに悩む人も多くなりま
した。体質的な要因が大きいとい
われるアトピーですが、大気・水
質の汚染などの生活環境の悪化や、
食生活の乱れ、ストレスなどもア
トピー発症の重要な要因となっ
ていると指摘する、あゆみクリニッ
クの藤川万規子先生。特に最近の
若い女性の動物性脂肪の摂り過ぎ
は問題、と強調します。

アトピーという、小さな子供
を想像しますが、大人になってか
らアトピーに悩む人も多くなりま
した。体質的な要因が大きいとい
われるアトピーですが、大気・水
質の汚染などの生活環境の悪化や、
食生活の乱れ、ストレスなどもア
トピー発症の重要な要因となっ
ていると指摘する、あゆみクリニッ
クの藤川万規子先生。特に最近の
若い女性の動物性脂肪の摂り過ぎ
は問題、と強調します。

アトピーという、小さな子供
を想像しますが、大人になってか
らアトピーに悩む人も多くなりま
した。体質的な要因が大きいとい
われるアトピーですが、大気・水
質の汚染などの生活環境の悪化や、
食生活の乱れ、ストレスなどもア
トピー発症の重要な要因となっ
ていると指摘する、あゆみクリニッ
クの藤川万規子先生。特に最近の
若い女性の動物性脂肪の摂り過ぎ
は問題、と強調します。

アトピーという、小さな子供
を想像しますが、大人になってか
らアトピーに悩む人も多くなりま
した。体質的な要因が大きいとい
われるアトピーですが、大気・水
質の汚染などの生活環境の悪化や、
食生活の乱れ、ストレスなどもア
トピー発症の重要な要因となっ
ていると指摘する、あゆみクリニッ
クの藤川万規子先生。特に最近の
若い女性の動物性脂肪の摂り過ぎ
は問題、と強調します。

日本人の栄養摂取量の推移



「アトピー外来」のある病院リスト

- 伊勢原協同病院
〒神奈川県伊勢原市桜台2-17-1 ☎0463-94-2111
 - アイさくらクリニック
〒福岡市中央区天神1-3-38 天神121ビル9階 ☎092-738-8733
 - 公立小浜病院
〒福岡県小浜市大手町2-2 ☎0770-52-0909
- ※伊勢原協同病院は予約満院にて新患は半年待ち

病院検索サイト
MEDWEB

症状や地域、診療科目、患部などの条件で
全国13万の医療施設を検索できる専門
サイト。検索に関する、様々な情報提供も
行っている。現在「アトピー外来」の病院検
索や、あゆみクリニック・藤川先生へのインタ
ビュー記事もアップ中



www.medweb.ne.jp/

続きはWEBで