



Follow me!

Pure Foot サロン公式インスタグラム



#サロンの最新情報や日常
#イベントやお得なキャンペーン
#おすすめホームケアの紹介 etc...



上記のQRコードを
読み取ってください

ピュアコラーゲン専用インスタグラム



ピュアコラーゲンの情報はもちろん!
美容や健康情報など、若さを保つ秘密
などを発信しています。



上記のQRコードを
読み取ってください

爪が弱い...どうしたらいい?
爪の保湿がおすすめです!

【保湿ケアその1】



爪が乾燥して割れやすい方には、化粧水を浸透させ水分補給をしましょう。
(事前に、爪周りを清潔に洗って、乾燥させます。)

【保湿ケアその2】



爪により潤いを与えたい時は、ビタミン配合のオイルなどを擦り込むこともオススメです。足の爪周りの皮膚は、靴の中での摩擦によりかたくなったり、不衛生になりがちです。爪に水分と油分が含まれた健康的な状態であれば、トラブルの予防が可能です。少量をしっかり爪に刷り込んで浸透させましょう。

【爪周りのマッサージ】

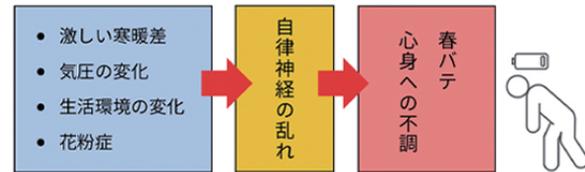


爪の伸びが遅かったり、弱い方には、爪の周りを程よく刺激をしてあげましょう。特に、爪の付け根の部分(爪母)は、爪の成長にとって大切な部分です。押したりして血流を促進しましょう。爪の色は、血流の目安になります。ピンク色の爪が健康的です。

何だかだるい春の不調、
原因と積極的にとりたいたい食べ物は?

春先に体調不良が起こりやすいのはなぜ?

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。



自律神経のバランスが崩れることによって起きる不調

- 疲れが取れない
- 寝つきが悪い
- 免疫力の低下
- 頭痛 (気圧の変化に敏感な方)
- 肩こり
- 便秘
- めまい
- 関節の痛み

春先を元気に過ごす食事のポイント

- ①朝食にお米を食べる**
朝食は体が活動するスイッチとなる。特によく噛める食材を食べると胃腸の活動を促すので身体が目覚めやすいです。
- ②食物繊維で腸内環境を整える**
腸内環境を整えることが脳神経や免疫力を正常に機能する助けとなる。自律神経のバランスや花粉症などから起こる不調の改善に繋がります。
- ③質の良い睡眠をつくる食材を摂取する**
就寝時刻までに身体が睡眠ホルモンを準備するには、朝食にトリプトファンをしっかり摂る必要がある。トリプトファンは大豆、納豆、乳製品、ナッツ、米に含まれています。

5つのおすすめ栄養素

ビタミンA	副交感神経を整える働きがあります。 豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参
ビタミンB1	自律神経に作用します。 豚肉、かつお、卵、玄米ごはん、にんにく
ビタミンC	ストレスで消費されやすいので意識して取りましょう。 (ストレスを軽減するホルモンの生成を促します。) イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
ビタミンE	自律神経の働きを整える働きがあります。 大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー
カルシウム	イライラや不安を抑える働きがあります。 大豆製品、乳製品、小魚、小松菜

春のメンテナンス食材

- 春キャベツ**
 - 体内の新陳代謝を高める
 - 消化を助けてくれる栄養素も多い
- 新玉ねぎ**
 - 疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を高める働きがある
 - 腸内でビフィズス菌を増やす役割も
- セロリ**
 - 美肌やデトックス効果が期待できる
 - 紫外線量が増える春に積極的に取りたい野菜の一つ
 - 整腸効果をもたらす
- いちご**
 - 美肌効果や風邪予防、貧血予防、虫歯予防に
 - 血糖値の上昇をふせぐ