



創刊のごあいさつ



夜久 ルミ子

「YAKUママと呼んでね！」

ビューティー総合資格保持者:
薬剤師・臨床検査技師・鍼灸マツ
サージ師・アロマセラピスト・国際エ
ステティシャンなど20以上の美の
資格を持つ

DVD【ディープリンパマッサージ】
書籍【深部リンパコンプリートブ
ック】(BAB)などがある。
【日本のセラピスト100人】にも選出
されている。

私がエステ界で初めて「日本抗加齢医学会総会」で発表させていただいてから、早八年が経ちました。そのご縁で現在も「アンチエイジング学会員」として所属させていただいております。

こんにちは、夜久ルミ子(よぐ るみこ)です。

その学会の中に、年一回開催される「見た目のアンチエイジング学会」があります。

これは、日本のアンチエイジング研究の第一人者達が、様々な角度で「見た目」に特化したアンチエイジングの内容を発表するものです。

ここで発表された内容は、3〜4年後にNHKなどで「最新の美容情報」として取り上げられます。

私はこの貴重な情報を「いち早く」知る立場にあるわけです。だったらこのスゴイ情報を皆さんに「分かりやすく」お知らせ出来ないかしら!

という想いから、見た目のアンチエイジング学会通信「えっ!ほんとう!」を創刊することに致しました。WebやTVでは教えてくれない、もっとリアルなアンチエイジングの最新情報です。

*題名の「えっ!ほんとう!」は、知れば得する「えっ!」という驚きの情報や、皆が驚く「教えてあげたくなる情報」を選びすぐってお届けしたい!という想いが込められています。

カワイイ!

【10~20代女子にオジサンが鼻の下を伸ばす】ワケ

【若い時は良かったわ!】と言っている人を見て、【大人には大人の魅力があるわ!】と言いたいあなた!! 去年の「アンチエイジング学会」で、10~20代の女の子には、その時期しか出ない【甘い香り】別名【スイーツ臭】があることが判明しました。その成分は「ラクトンC10/C11」

それだけではありません。この【スイーツ臭】が出なくなる年齢は、なんと35歳。30歳以降から激減してしまうそう。で、この【スイーツ臭入りの香り】を35歳以降の女性に使ってもらった結果、男性が女性に感じる印象の中で、①女性らしさ ②若々しさ ③魅力度 の全てがアップしたそうです。(*_*)

この「ラクトンC10/C11」が含まれているのは、天然では桃とココナッツ。WEBですすでに【もてる香水】という名前でも色々売られています。彼とのマンネリ関係には、ちょっといいかも。でも、つけすぎると年齢とのギャップで印象が悪くなるのでご注意ください。

でね! 私が言いたいのはこの後!・・若いだけでモてるのは30歳まで。だから、それまでに中身を充実しておいてね! 人生100年。残り70年は、何を蓄えてきたか、パートナーに何を与えられるかで、愛され度が決まります。どんなにキレイでも、外見だけじゃ勝負できません。飽きられるゾ!

みんな!
これからよ!

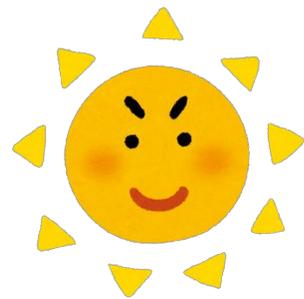


美のエキスパートになろう！

コラム①
日焼け対策にはビタミンD！

二日間、目いっぱい日焼けして、その後に、ビタミンDを内服した人は、何もしない人に比べて、炎症や赤みが明らかに減っていたそうです。ビタミンDの服用で、日焼けのアレルギー症状(赤くなる)を抑える物質(サイトカイン)が出ていることがわかったそうです。

つまり、ビタミンD(肝油)の内服は日焼けの炎症に効果的！ってことです。ビタミンCと一緒に飲むと余計に効果的ですね！



コラム②
女性の顔のシワは、食習慣と関連がある！

オランダの医療チームの研究で、シワは、赤み肉やスナック菓子を食べる頻度の多い女性に多く出る一方で、果物を食べる頻度の多い女性には、出にくいことという研究をまとめた。女性のシワは、食習慣と関連が深いことが明らかになった。男性にはこの差がほとんどないという。

今月のトピック

糖質制限は極端だと...

炭水化物ダイエットについて米国ARICの動脈硬化症リスクを研究している機関での研究結果では、炭水化物摂取が低い人(40%以下)と高い人(70%以上)の両方とも死亡率が高いことがわかりました。我慢しても、目いっぱい食べてもダメ！エネルギーの50~55%を炭水化物で摂っている人達が死亡リスクが最も低かったのです。つまり、**ごはんを極端に制限したり、食べ過ぎると長生きできない！**ということ。



お楽しみティータイム

夜明けのティザーヌ

フランスで命名された、マロウを使ったハーブティー。マロウはハーブでは珍しい、ブルーのハーブティーそして、レモンを加えると、ブルーからピンクに変化します。その様子が、男女が夜(ブルー)を過ごしたあと、空が明けピンクに染まってくる時、その時の恋人ティザーヌをイメージして命名されました。

さすがフランスですね！

口説き文句に「朝のコーヒーと一緒に！」というのもあるとか。



知ってる？こんなこと！

1.脂肪冷却による痩身術のリスク

脂肪を凍結して除去する冷却脂肪融解術は、傷跡を残さず脂肪を減らせると人気ですが、リスクが予想以上に高いことがわかりました。米マイアミ形成外科のデータで、脂肪の塊が身体の中にできる場合があることがわかりました。

2.胸の大きい人は、乳がんの発症リスクが高くなる？

胸の大きさに関連する遺伝子の中の6番の染色体CCDC1770は、乳がんの発症リスクとも関連している。

3.ガムを噛みながらのウォーキングは...

特に中年男性で効果的だそうです。ガムを噛みながらウォーキングした人と、ガムを噛まずにウォーキングした人で比較した結果、歩行距離が3.5%、歩行速度が3.5%、エネルギー消費量は2.5%増加しました。

皆さん！ウォーキングの時にはガムを噛みましょう！

1kmのウォーキングで+35m追加で歩いたことになります。ということです。これはガムをかむしかないでしょう！

