

# げんき通信

## 美白のおはなし

C O L U M N

### げんきコラム

使用期限を確認しましょう!



9月9日は救急の日です。最近  
は救急箱を備える家庭や職場  
は減っているようですが、使い  
かけの薬を保管しているケース  
は多いと思います。市販薬の場  
合、外箱や容器などに必ず使用  
期限が記載されていますが、こ  
れは未開封状態での期限で  
す。注意してください。処方箋  
でもらった薬で期限がわから  
ない場合は薬袋の日付がおお  
まかなヒントになるので、必ず  
袋のまま保管してください。

【ビタミンC】水溶性のビタミンで、いちご、キウイ、レモンやオレンジなどの柑橘



【L-システイン】メラニンの生成を抑制し、皮膚に沈着したメラニンの排出を助けます。大豆、小麦胚芽、蜂蜜などに含ま

【β-カロテン】体内で脂溶性のビタミンAに変化します。にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれ、目や粘膜などの機能を保つのに重要な成分です。

【ビタミンE】脂溶性のビタミンで、ナッツ類、アボカド、えごまなどに含まれており、抗酸化作用だけでなく、血流を促し肌の代謝を活性にします。

類、トマト、パプリカ、アセロラなどに多く含まれています。

日常的に食べ物を  
通して内側からのケアを行なう  
ことも大切です。



《医大通り店薬剤師/のなか》

このターンオーバーが加齢やストレス、間違ったスキンケア、睡眠不足などによって乱れると、メラニンを含んだ角質がいつまでも肌にとどまって、くすんで見えたり、キメが乱れたりなどの肌トラブルを引き起こします。毎日の生活では、ストレスを上手に発散する、外部刺激から肌を守るために保湿を心がける、成長ホルモンが多く分泌される夜に眠りの質を高める、適度な運動で代謝を促すなどの点に気を配りましょう。

食事でなかなか摂取できないという場合は、サプリメントの利用もおすすめです。ただし、ビタミンC、ビタミンE、L-システインなどは身体に蓄積しておけないので、1日2〜3回に分けて摂取する方がよいでしょう。また、脂溶性成分には摂り過ぎに注意が必要なものもあるので、製品に記載してある摂取量の目安を参考にしてください。

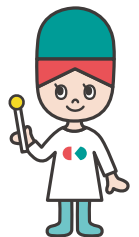
【リトニン】トマトやスイカに多く含まれています。  
【アスタキサンチン】赤い色素で、サーモンやエビ、カニ、いくらなどに多く含まれています。  
【セラミド】黄色色素のポリフェノールで、ぶどうやベリー系の果物に多く含まれています。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

みんなのまちのくすり箱



# くぼ薬局



- 中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ● 木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ● 中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503
- 西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ● 医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344
- 本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585