

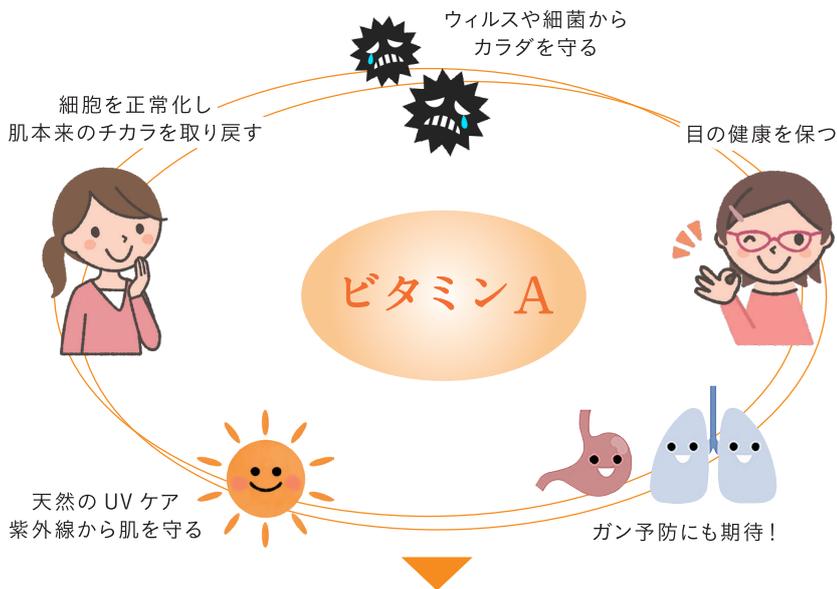
# キレイをつくる新習慣 ビタミンAが美容と健康の鍵！

私たちの健康に欠かせないビタミン。  
中でも、美容と健康に深く関わると言われているのが  
”ビタミンA”です。



## ビタミンAってどんな働き？

肌や粘膜の健康を保つのに欠かせないのが、ビタミンA。ビタミンAが欠乏すると肌のターンオーバーが抑制され、シミやシワ、たるみの原因になることも。その他にも、視機能を改善する効果やがんの予防・抑制、動脈硬化の予防といった効果があります。



ビタミンAは全てのカラダの健康に重要です！

## ビタミンAを 取り入れるには？

### インナーケア

ビタミンAを含んだ食品やサプリメントを食べたり飲んだりして「体の中から」ケアする方法。



### スキンケア

ビタミンAを肌に塗布することで「肌の表面から」浸透させる方法。



体の中と外、両方からしっかりビタミンAを補給して、トラブルに負けない、健康で美しいカラダと肌を手に入れましょう！

## 始めませんか？

### ビタミンAによるお肌とカラダのケア「Aケア」

健康で美しい肌とカラダに欠かせないビタミンAのチカラを活用した、カラダと肌のケアを「Aケア」と呼びます。肌やカラダのお悩みをあきらめてしまう前にAケアを実践してみませんか？  
公式HPでは、ドクター監修のもと、ビタミンAの知識や効果的なAケアなど役立つ情報をご紹介します。

〈Aケア協会公式HP〉 <http://a-care.net/>

### 肌の老化はバナナと同じ!?

バナナを置いておくと、酸化され黒く変色します。それは肌の老化にも似た現象といわれていますが、そのバナナにビタミンAをいろんな条件で塗ってみると、下の写真のように驚くべき結果になりました！

Aケアをしたバナナの色の変化は!?

▶▶▶

実験結果はホームページをチェック！

Aケアバナナ

検索



<Aケア協会公式HP> <http://a-care.net/>  
<お問い合わせ> [info@a-care.net](mailto:info@a-care.net)



<Aケア協会 Facebook>  
アカウント名: A-Care協会 (@Vitamina.care.net)



Aケア協会は、学術的根拠に基づいたAケア(ビタミンAによるスキンケア、インナーケア)を提唱し、肌やカラダの美しさや健康を取り戻すことを啓発する活動をする機関です。