

# 乾燥肌・ざらざら感

なんか肌を触るとカサカサしている。かゆいし掻くと粉っぽくなってしまふ。こんなお悩みありませんか？それは乾燥肌が原因です。

肌の潤いは、肌の脂質量で決りますが、これを構成する主成分が**たんぱく質**になります。肉や卵を避けた野菜中心の『たんぱく欠乏症』を続けていると、肌の脂質量が低下し、カサカサの乾燥肌に。また、肌がざらざらしているのは角質がうまくはがれ落ちず、角化異常を起こしているからです。

角質をうまくはがすサポートをする**ビタミンA**と**亜鉛**も忘れず摂ることをオススメします。

※お悩み症状別栄養セラピー 一部引用

食材で摂取するなら！

<b>たんぱく質</b>	肉類、魚（赤身魚）、卵、チーズ、大豆
<b>ビタミンA</b>	にんじん、豚肉、うなぎ、鶏レバー、みかん
<b>亜鉛</b>	牡蠣、牛赤身肉、ラム肉、豚レバー、するめ

## 菊美先生のオススメ！

ドクターズコスメの**アルティマクリーム**は保湿に優れていて乾燥からお肌を守ります。その他にも、コエンザイムQ10やリンゴ種子エキスなどの成分がたくさん含まれているのでアンチエイジングにも良いクリームになっております。

※アルティマクリーム ¥3000 (税別)



ドクターズコスメ  
リピート率VCエッ  
センスとともにNo.  
1

美容のメニューは、**プラセンタ**や**イオン導入**がオススメです。**プラセンタ**で内側からの肌質改善、**イオン導入**で外側から美容液を真皮の奥まで浸透させもっちりとした肌に導きます。また、保湿剤も処方できますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

※モイストサポート ¥5000 (税別)



**サプリメント**も当院では取り扱っており、乾燥を内側から守る保湿成分のセラミド、保湿にかかわる亜麻仁油（ $\alpha$ リノレン酸）、肌の角質改善に必要な亜鉛を配合。内側からうるおいをキープし、夏場はエアコン対策、冬場は乾燥対策にバッチリです！！