

正しい「美」を、正しく届ける月刊情報誌

美Story

Monthly Information Magazine



美STYLE

2024 August vol. 87

2024年7月号 Vol.87
美Story

【発行元】株式会社 美・Style
【編集元】美・Style事務局
〒461-0004 名古屋市中区東区 1丁目17-14 エルブア 908

【カスタマーセンター】
TEL|06-6779-9145 |FAX|06-7878-8618 |E-mail|info@bi-style.jp
※記事の内容に関するお問い合わせは、カスタマーセンターまでお願い致します。(営業時間 10時~17時/土日祝定休)

LINE公式アカウント
役立つ情報やお得情報をお届け中



ラリーイベントの様子をお届け!

BIGニュースが目白押しのラリー!

7月7日大阪にて開催されたラリーイベント。新たな「プロトンエイド」の活動の他、プロトン医学研究所の大坪理事長のお話など、パワーアップする美・Styleから今後も目が離せません♪



美・Style会員様へ大切なお知らせ

価格改定のお知らせ

この度、かねてからの原材料費等の価格高騰の影響を受け、今秋より、やむなく一部製品の価格の改定をさせていただくことになりました。改定対象製品は以下の製品となります。

- ①CELLVVIS(セルヴィス)
会員価格 14,040円(消費税込8%) / 定価 17,280円(消費税込8%)
- ②Śri Prestige Blanc Soap(シュリープレステージ プランソープ)
会員価格 14,300円(消費税込10%) / 定価 17,600円(消費税込10%)
- ③Śri Amrta Essence(シュリーアムリタエッセンス)
会員価格 14,300円(消費税込10%) / 定価 17,600円(消費税込10%)
- ④Śri Prestige Reset Serum(シュリープレステージリセットセラム)
会員価格 14,300円(消費税込10%) / 定価 17,600円(消費税込10%)

販売終了のお知らせ

「美・Style Hair Shampoo(美・スタイルヘアシャンプー)」と「美・Style Hair Conditioner(美・スタイルヘアコンディショナー)」は9月末をもって販売終了いたします。

製品名変更のお知らせ

「薬用 美・SOLUTION(薬用 美・ソリューション)」、「美・EARTH(美・アース)」、そして「美・Style PROTON WATER Silica(美・スタイル プロトンウォーター シリカ)」は、製品名が変更になります。新しい製品名は追ってご報告させていただきます。

美容と健康の要!

飲み方次第で、効果が180度変わっちゃう!

正しい水の飲み方 ガイドBOOK

あなたの美容人生を左右するBeauty Quiz

Q. 夏の水分補給、正しいのは…?

A. 炭酸飲料やジュースで水分補給する

B. 1~2時間毎に150mlほど飲む

C. 冷たい水を飲み、体を冷やす

クイズの答えは中面をCHECK!

フレッシュな情報と共にお届け 美・Style代表メッセージ

暑中お見舞い申し上げます。猛暑の中、7月7日美・Styleラリーに全国より沢山の会員さまに来て頂きました。心より感謝申し上げます。プロトンエイドプロジェクトにて発表させて頂きましたが、ご愛顧頂いてます「プロトン製品」を更にバージョンアップして今秋より発売予定です。一つご紹介すると…美・ソリューションは、新たに幹細胞培養液を加えボトルなども一新して参ります。楽しみにお待ち頂ければ嬉しいです! 今回のバージョンアップは、ラリーで講演頂きました、プロトン医学研究所の理事長でもある大坪博士に技術顧問に入って頂き、実現しました。特定非営利活動法人プロトン医学研究所は1996年、日米の共同研究からスタートしました。「水が開く新しい発想そして未来」をテーマに、プロトンを用いた医療・健康問題の解決に貢献する、内閣府認証の団体です。そして、私、古田由里子もプロトン医学研究所の理事に就任させて頂きました。大坪博士と強い絆の元、美・Styleの企業理念でも有る「人、社会、そして地球環境の3つの健康を、同時に叶える。」のミッション達成に向けて邁進致します。今を生きる私達で、美しい地球を未来の子供達にバトンを渡しましょう!

株式会社美・Style 代表取締役 古田由里子



飲み方&飲むタイミングで驚くほど変わる！

美と健康を底上げする水習慣

水を正しく飲むだけで、肌や髪の水分量がアップするだけでなく、腸のぜんどう運動が活性化することで便秘を整えることができたり、基礎代謝を高めてむくみの解消やデトックス、ダイエットにも嬉しい効果が沢山！さらに、くすみやシミなどの年齢肌の悩みも、水を飲んで巡りを良くすることでケア実感も一気に上がります◎そんな水の正しい飲み方を今日から実践しましょう！

美と健康を叶える！水の飲み方ガイド

POINT 1

1日に必要な水分摂取量を計算

人は1日の中で、尿や便で1.6L、汗や呼吸で0.9L、合計2.5Lもの水分を失っていますが、野菜や果物などからも水分を補っているため、1日に必要な水分摂取量は2Lほどと言われています。細かい目安量は体重によって人それぞれなので、下記の計算式で自分の必要摂取量を割り出し、日々の目標にしましょう。

体重(kg) × 約35(ml) = 1日の必要水分量(ml)

※健康な成人の場合の日の最低限必要な水分量の簡易計算法

例えば、体重50kgである場合、1,750mlが摂取目安量となります。

POINT 2

1回の量は150～200ml

1日に約2Lの水分摂取が必要と言っても、一度に沢山飲むのではなく、腎臓に負担を欠けないように日に8～10回ほどに飲む回数を分けて1回の量を150～200mlとするのがおすすめです。

POINT 3

常温で飲む

冷たい水をゴクゴクと飲むことは、消化機能を低下させたり、体を冷やしたりと美と健康にマイナス…。常温だとすばやく吸収されるため、消化をサポートしながら水分補給を行うことができ、一石二鳥！

POINT 4

起床時にコップ1杯

このタイミングで水を飲むと、胃腸の働きが活性化し、便意が起こりやすくなります。便秘は肌荒れなどトラブルの原因にもなるため、美肌を目指す人は朝1杯の水分摂取から始めましょう！

POINT 5

食事の30分前に飲む

食事の30分前に水を飲むことで、消化器官が活発に働き始め、食べ物の消化をサポートしてくれる他、食事前に水を飲むことで満腹感が得られ、過食を防ぐこともできるなど、いいこと尽くし！

毎日の正しい水の飲み方で、美も健康も思い通りに！

8月 事業セミナースケジュール

※オープンセミナーのみ掲載しています。
※各グループセミナーは、それぞれのリーダーに確認してください。

8月2日 金

大阪 13:30～
TKPガーデンシティ東梅田
カンファレンスルーム5A

8月8日 木

東京 13:30～
TKP町田カンファレンス
センターB1B

8月17日 土

岡山 13:30～
ビギー会議室
8-J

8月21日 水

宮崎 13:30～
佐土原総合
文化センター

8月22日 木

宮崎延岡 13:30～
延岡市中小企業
振興センター4F 研修室2

8月25日 日

石川 13:30～
白山市松任文化会館
ピアノ 301

水分摂取の習慣次第で、面白いほど肌も体も変わる！

内側から悩みを吹き飛ばすための 水美容徹底攻略法

水分補給にと、ついキンキンに冷えたお茶や炭酸飲料などを飲んでいませんか？ 実は健康と美容のためには、常温の水による水分補給がおすすめです。さらに、水を飲むことによる健康・美容効果を求める場合、飲み方や飲むタイミングにもポイントが…！飲み方次第で、肌も髪も健康も、理想を目指す水美容。2024年8月は、水を味方につけて、さらに健やかさと美に磨きをかけて夏にしましょう！



正解は
B
その理由をチェック！

水を飲むことが健康と美容に大切な理由と 水分不足によって健やかさと美に及ぼす影響

体の約70%を占めている水。その役割は多岐にわたり、①血液の循環を促進し、栄養素や酸素を全身に運ぶ役割で新陳代謝を円滑にしたり、②尿や汗を通じて体外に老廃物を排出するのを助けたり、③十分な水分によって肌の弾力やツヤを保ち、乾燥を防ぐことでシワやくすみを予防したりします。また、④水分補給によって消化機能を助けて便秘の予防をしたり、⑤体温調節する役割があったりと、健康と美容には必要不可欠な存在です。そんな水が不足すると、体にはどんな影響があるのかというと…免疫機能が低下し、感染症や病気にかかりやすくなったり、代謝が悪くなり脂肪の燃焼効率下がったり、頭の回転が悪くなったり、食べすぎてしまったり…そして、顔のシワが増えるなど、美と健康に努める美・Style会員にとって恐ろしいことばかり。1日約2Lの水分摂取が必要とされていますが、あなたはその数字をクリアできていますか？



あなたは足りている？…それとも!?

今すぐできる 4つの体内水不足チェック

1

尿の色をチェック！

健康的な状態だと尿の色は淡黄色。一方、濃い黄色や茶色の尿は、水分が不足している可能性大。逆に透明な尿は過剰な水分摂取を示すことも。

2

喉の渇きをチェック！

「喉が渇いた」と感じるのは、すでに軽度の脱水状態にある※場合も…！定期的に水を飲み、喉の渇きを感じる前に水分補給を行うのがベストです。
※米アークソー大学水分補給科学研究所の研究発表より

3

ツルゴール反応をチェック！

手の甲の皮膚を指でつまみ、パツと離した後、つまんだ跡が消えるまでの時間をチェックします。3秒以上かかった場合は、水分不足のリスク大です。

4

爪を押してチェック！

指の爪の先端を軽く押し、爪の下の皮膚が白くなるまで圧力をかけたら、圧力を解放し、爪の下の皮膚の色が元のピンク色に戻る時間を観察してみてください。色が1～2秒以内に元に戻れば、水分状態は良好◎もしも色が戻るのに3秒以上かかる場合は、水分不足の可能性が…！