

水を飲む習慣作りを始めよう

肌に届くこだわりの水で キレイを手に入れる

水は私たちの生活に欠かせないもの。
普段何気なく飲んでいる水を
これからは意識して飲むようにしませんか。
まずは、いつも手の届くところに水を置くことから始めましょう。



私たちの身体の60%は水でできています。だからこそ飲む水には、きちんとこだわりたいもの。それはもちろん身体のためでもあります。乾燥が気になるこの季節美しい肌を手に入れるためにも欠かせないことなのです。

**目安は1日コップ9杯の水。
〈ブリタ〉はそんな私たちの強い味方です。**

山口麻子先生に伺いました。
「水分を保持する能力というのは細胞」とに、また加齢とともに決まっています。水は全身を回って、身体の隅々まで送られていくわけですが、皮膚には毛細血管があり、そこを通過して真皮まで届きます。水分が不足すると血液は濃くなり行きわたらないため、細胞はひからびます。加齢によって身体の中の水分は減っていきますので、皮膚の保湿という面から考えても、意識して水分を補給する必要があります。」
とはいえ、水分ならお茶やジュース、ビールなどなんでも良いわけではなく、やはり水を摂ることが大事なのだそう。しかも必要以上の水分をとっても排泄されてしまうので、やみくもにただ摂れば良いという

わけでもないのだとおっしゃいます。
「1日に必要な水分は1・5〜2ℓとわわれています。コップ1杯200ccと考えると、1日に9杯近くは摂りたいですね。起きてすぐや毎食後、お風呂のあと、ほかに気づいたときに意識して摂るようにしましょう。それにはいつも水が身近にないと。私は〈ブリタ〉を愛用していますので、診療室でも気付いたらすぐに飲むことができますようにそばに置いてありますよ。」
自分のライフスタイルに合わせて飲む時間を決めておくこと。いつも水を近くにおいてこまめに飲むようにすること。それが健康のため、美容のために必要なこと。そんな意識は、もはや常識なのかもしれません。



世界70カ国で愛用されている、
信頼のブランド〈ブリタ〉

ドイツ生まれの浄水器リーディングブランド〈ブリタ〉。1966年に誕生して以来、ドイツをはじめ欧米では、家庭用浄水器の顔として広く知れ渡っています。この『リクエリCool』は、日本向けに開発されたモデル。冷蔵庫のドアポケットにすっきり収まるコンパクトサイズなので、ろ過したお水を冷やして飲みます。フィルターの交換時期を知らせる液晶インジケーター付。



ブリタ『リクエリCool』浄水器容量1.1ℓ
〈マクストラ〉フィルター対応
サイズ：幅202×奥行110×高さ284mm
推奨店頭販売価格：3,780円(税別) フィルター1個付



白金ビューティフルエイジングクリニック
院長 山口麻子
〒108-0072 東京都港区白金 6-6-1
マンション芝白金301号
TEL 03-5791-4800
URL <http://www.s-bac.com/>