

## 【新しくなったナールス ネオに追加した成分「レスベラトロール」とは？】

レスベラトロールとは、ブドウの果皮や赤ワインなどに豊富なポリフェノールの一種です。高い抗酸化力を持つことが大きな特徴の成分です。

レスベラトロールについては多くの医学研究が行われ、抗がん、抗動脈硬化、抗肥満、抗糖尿病、抗炎症などの効果が期待されています。

また、レスベラトロールは、間接的に長寿遺伝子を活性化させることが知られています。

このように、アンチエイジングやエイジングケアに良いはたらきがあることから、サプリメントや化粧品の成分としてよく使われるようになった成分です。

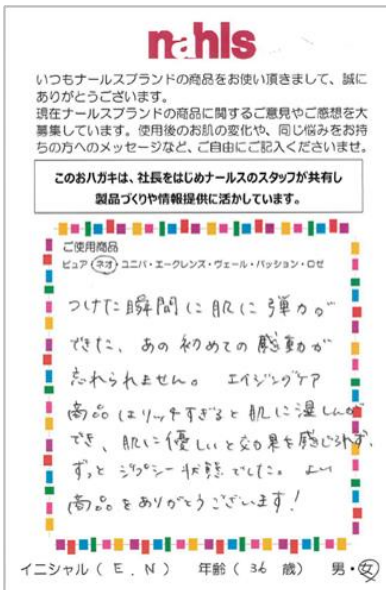
レスベラトロールの化粧品としての効果は、肌老化の予防です。強い抗酸化作用でお肌のハリやツヤをキープすることが期待されているのです。

また、シミやくすみの予防、肌荒れの予防、毛穴トラブルの予防、ニキビの予防が期待されています。ただし、医薬品ではなく化粧品なので、大幅なエイジングサインの改善を期待するものではなく、予防的なケアをするものです。

レスベラトロールは安全性の高い成分です。刺激性はなく、アレルギーの報告もありません。だから、敏感肌やインナードライ肌ほか、どのような肌質でも気にせず使える成分といえます。

ナールス ネオは、レスベラトロールを配合することで、さらなるエイジングサインの予防を目指しました。

## 今月のご愛用者さまの声



**n:his**

いつもナールスブランドの商品をお使い頂きまして、誠にありがとうございます。  
現在ナールスブランドの商品に関するご意見やご感想を大募集しています。使用後のお肌の変化や、同じ悩みをお持ちの方へのメッセージなど、ご自由にご記入くださいませ。

このお八が半は、社長をはじめナールスのスタッフが共有し製品づくりや情報提供に活かしています。

ご使用商品  
ビュア(ネオ) コニバ・エークレンス・ヴェール・パッション・ロゼ

つけた瞬間に肌に弾力ができた、  
で、あの初めての感動が忘れられません。  
エイジングケア  
商品(エリツキすぎると肌に湿しん  
で、肌に優しいと効果を感じられ  
ず、ジブシー状態でした。エ  
商品をありがとうございます！

イニシャル( E, N ) 年齢( 36 歳 ) 男・☒

ご使用商品：ナールスネオ

つけた瞬間に肌に弾力ができた、  
あの初めての感動が忘れられません。  
エイジングケア商品はリッチすぎると  
肌に湿しんがで、肌に優しいと効果  
を感じられず、ずっとジブシー状態でした。  
よい商品をありがとうございます！

36歳/E.N様 より

※個人の感想であり、使用感、効果等には個人差があります。



# ナールスビューティーナビ

## 「梅雨でも室内でできる！簡単美ボディトレーニング」

6月になり、ジメジメと鬱陶しい梅雨の季節がやってきました。  
この時期は屋外で過ごすことができず、運動不足も気になりますよね。  
夏に向けてボディラインを引き締めておきたいあなたへ、  
梅雨でも室内でできる簡単美ボディトレーニングをご紹介します。

### 足パカで下半身を引き締める

下半身が気になる女性に注目の簡単エクササイズが、足パカです。  
床に寝転んだ状態で両足を上げ、開いたり閉じたりするだけ。  
股関節内転筋群（大内転筋・長内転筋・短内転筋・薄筋）という  
太ももの筋肉を中心に鍛えてくれるエクササイズになります。  
太ももだけでなく、ふくらはぎやヒップなど、  
下半身全体に効果が期待できます。



### 足パカのやり方

1. 仰向けに横になり、両足を上に上げる。
2. 足を床に対して垂直に持ち上げたら、息を吐きながら左右に開脚する。
3. 息を吸いながら両足を閉じる。

2と3を30回ほど繰り返していきます。  
上体を上げて行くと腹筋にも効果的です。

### プランクで体幹トレーニング

プランクは、器具を使わずに簡単に体幹を鍛えるトレーニング方法です。  
体幹とは手足と頭以外の胴体部分のことで、腹部、背中、胸部、太もも、腰まわりなどです。  
体幹を鍛えると、筋肉が付くのでボディラインが引き締まります。  
また、基礎代謝量がアップし、エネルギー消費量が増えて太りにくくなるなど、  
ダイエットに効果が期待できます。



### プランクのやり方

1. うつ伏せに横になった状態から、腕と足は肩幅に開き、ヒジを直角に曲げます。  
ヒジから手首とつま先を床につけて、身体を浮かします。
2. 膝を伸ばし、腕とつま先で身体を支え、身体が一直線になった姿勢を保って30秒キープします。

ポイントは、ヒップが上がったり下がったりしないようにすること。  
身体を一枚の板のように一直線に保ちましょう。

30秒間のキープが辛い場合は、最初は15秒間からスタートしましょう。  
慣れてくると、30秒間、1分間と段々と時間を長くできるようになります。



雨の日でも室内でできる簡単美ボディトレーニング方法をご紹介します。  
鍛えたい部分に意識を集中させると、簡単なトレーニングでも効果アップが期待できます。  
夏に向けての美ボディ作りに、ぜひ試してみてくださいね。

