

ママ世代/
こんな悩みありませんか??

出産してから
シミ・くすみ・乾燥が
ひどい...

不規則な生活を
していたら吹き出物が
できやすくなった

育児で忙しく
スキンケアにあてる
時間がない!

同僚の肌が
キレイで羨ましい...

今までの
スキンケア商品が
合わなくなった...

メイク崩れが
ひどい

▼ そんなママ世代を支えるアイテムはこちら! ▼



女性ホルモン × 成長ホルモン の乱れをサポート!

自活カスキンケアで
年齢からも肌悩みからも解放される肌に

エスプライムローション さっぱり
通常価格 3,800円(税抜) 容量 80mL

乾燥 くすみ シミ 毛穴 にこれ1本!

簡単3分で!
ソフトタッチ
スキンケア



まずは深呼吸して身体と脳をリラックス!

①エスプライムローションを手のひらに5~6
プッシュ取り、お顔の中心から外側に向かっ
て全体になじませます。
(額とまぶた→頬→耳へ)

やさしく手のひらで
包むように

②耳は指ではさみながら、耳の
裏を通して、そのまま鎖骨から
わきの下まで流しましょう。
老廃物も流されてむくみケア
にも!

生活リズムを整えて、肌ストレスを減らそう!



身体の一部である肌は、体に摂り入れるもの
にも大きく影響を受けています。栄養バラン
スのとれた食事を心がけましょう。

寝不足は美肌の天敵です。
寝る前2時間は、スマホやパソコンを使う
のを避けてリラックスしましょう。
良質な睡眠につながります。



鈴木ハーブ研究所は頑張るママ世代を
応援・サポートしていきます!
健やかな肌をキープして、素敵な毎日を送って下さい!

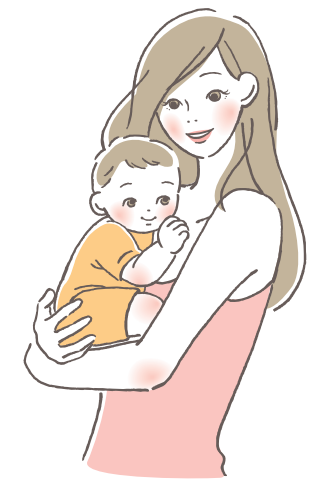
お肌の相談もお気軽に
鈴木ハーブ研究所 フリーコール 0120-32-8633
https://s-herb.com/ 受付時間: 9時~18時 年中無休 携帯からもOK!



受付番号 982001

頑張るママ世代を応援!

スキンケアサポート BOOK



いつまでもきれいな素肌の秘訣はこちら OPEN

育児・家事・仕事にと
忙しいママ世代！

スキンケア、ちゃんとできていますか？

女性は人生のさまざまなライフステージにおいて、
取りまく環境の変化が、肌環境にもダイレクトに影響します。



ママ世代のライフステージ

結婚 出産 子育て 仕事

変化とともにさまざまな肌トラブルを
抱えています。

ママ世代の
あるある
3大肌悩み

第1位 乾燥 第2位 くすみ 第3位 しみ

- ・肌悩みはあるけど自分に合うスキンケアを探す時間がない
- ・出産後、肌が変わり荒れやすくなった
- ・時短でケアができる効果的なスキンケアがしたい

(※2019年10月 子どもがいるママ121人を対象としたモニターアンケート調査 鈴木ハーブ研究所調べ)

人生の中で変化していく肌環境。

しっかりケアしているのに、トラブルが減らないと悩む女性も少なくありません。

では、どうすれば良いのでしょうか？

実は、キレイを保つ秘密は **ホルモン** にあったんです！ >>



お肌のハリ・弾力のもと 女性ホルモンとは？

ホルモンの中でも特に女性ホルモンは肌と密接に関わっています。その分泌量は生涯を通じてわずかにティースプーン一杯分しかありません。

女性ホルモン
(肌へのはたらき)

エストロゲン

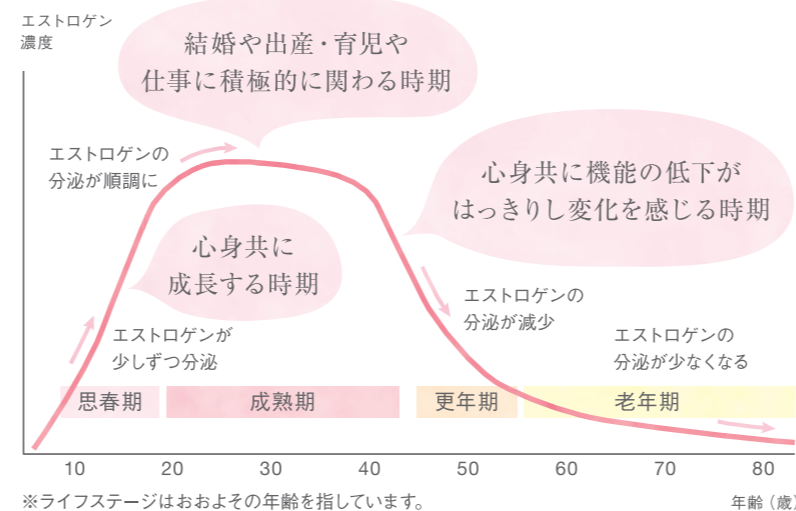
肌の弾力を保つコラーゲンや水分量を増やし、
肌にうるおいやハリを与えるはたらき。

プロゲステロン

皮脂分泌を活発にするはたらき。
ニキビや乾燥など肌荒れをひきおこすことも。

【女性のライフステージと女性ホルモン(エストロゲン)の関係】

エストロゲンの分泌量は20歳～30歳代前半をピークに40歳前後から徐々に減少していきます。



Topics

妊娠中は女性ホルモンが盛んに分泌されますが、
産後は女性ホルモンの分泌が急激に減少します。
このホルモンバランスの乱れで、肌トラブルが生じ
やすくなります。



お肌のターンオーバーを整える 成長ホルモンとは？

成長ホルモンは骨や筋肉に作用し、成長を促す重要なホルモンです。
同時に肌のターンオーバー(生まれ変わり)を促進するため、肌への作用も大きくなります。

成長ホルモン
(肌へのはたらき)

肌のターンオーバーを促す

皮膚細胞の分裂や再生を促進する など

くすみ

ハリや弾力の低下

乾燥



成長ホルモンの分泌は思春期にピークを迎え、年齢を重ねるごとに分泌量が減少します。

加齢とともに代謝も悪くなり、肌のターンオーバーが乱れ、様々な肌トラブルを引き起こします。

肌をキレイに保つためには

「**ホルモンバランスを整えること**」が大切です

女性ホルモンと成長ホルモンをバランスよく活性化することでトラブルのない肌へと近づきます。

女性ホルモンや成長ホルモンに着目したスキンケアを使用したり、食事や睡眠、適度な運動など忙しいママ世代でもできることから少しずつ始めてみましょう！

