

選び方

不純物の少ない
製品を

ほかの
抗酸化物や
アミノ酸入りを

αリポ酸の 選び方 & のみ方

のみ方

1日100mgが
目安が目安

CoQ10、
ビタミンC、Eなど
別のサプリや
成分も合わせる

空腹時がベスト、
食後でもOK

αリポ酸の
使い方

1日100mgを目安に、
空腹時にのむのが基本

αリポ酸は、ほかの成分と組み合わせるのと、さらに効果がアップするという。

市販されているαリポ酸サプリメントの商品の例。ほかの抗酸化成分やアミノ酸との相乗効果が期待できる製品も出ている。目的に合わせてチョイスできる。

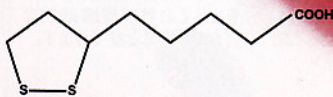
大人気のαリポ酸のサプリは、商品の種類も多い。どれを選べばいいのかわからない。そんなときには、αリポ酸の量や、ほかの配合成分をチェックしてみよう。

まずは、αリポ酸の含まれる量。市販品の多くは、αリポ酸の1日目安量100mgを数粒でとれるようになっている。あまり少ないと、効果を実感できない。100mgを目安にするといふ。

次にほかの成分。ビタミンC、E、CoQ10などの抗酸化成分や、アミノ酸は、αリポ酸との相乗効果を期待できる。あらかじめそれらの成分が配合されている製品を選ぶか、別に抗酸化物質などが入ったサプリメントを併せてのんでみよう。

αリポ酸は、のむタイミングも重要だ。ベストなタイミングは、空腹時。αリポ酸が食事のほかの成分に邪魔されずにスムーズに吸収されやすい。朝食前、昼食前、就寝前の空腹時に3回に分けてのむといふ。

それだとのみ忘れが心配、空腹時にサプリをのむと胃に違和感が……、という人は、食後でも構わない。





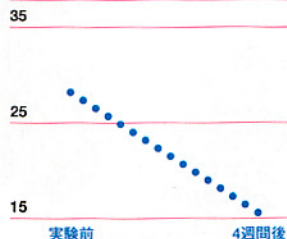
実験方法

精密測定器「ロボスキナナライザー」は、顔の正面と左右の写真を実験前後に同じ角度、同じ照明で撮影し、毛穴、色素沈着(シミ)、シワを正確に数値化する。問/インフォワード ☎03-5447-6411

10人の女性ボランティア(平均年齢34歳)が参加。4週間毎日αリポ酸100mg分のサプリメントをのんだ。サンスクリーンも毎日使用。実験前後に皮膚の精密測定器で記録した。撮影したサプリメント(右写真)は、「美活工房 リポα100D」。αリポ酸のほか、分岐鎖アミノ酸などを含有。90粒 4410円。問/ロート製薬 ☎06-6758-1230



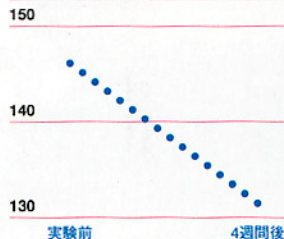
黒ずんだ毛穴の総面積(mm)



黒ずんだ毛穴の面積が44.8%減った

毛穴の部分はメラニン色素による黒ずみが目立ちやすい。そこで顔面上の黒ずんだ毛穴の総面積を調べた。こちらの測定値は44.8%減。毛穴のメラニンにも効いた。

大きめの色素沈着面積(mm)



目立つシミの面積が9.7%減った

モニター10人が4週間αリポ酸100mg分のサプリメントを毎日のんだ。目立つシミ(1.2mm以上の色素沈着)の総面積は平均9.7%減った。

こんなに効いた!

αリポ酸の美肌力

Aさん 31歳 女性

**肌が日焼けしにくくなったみたい
1kgやせました!**



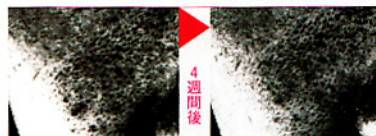
目立つシミ総面積	目立つシミ総面積
127.4mm	34.7mm
黒ずんだ毛穴総面積	黒ずんだ毛穴総面積
81.2mm	29.1mm

例年この季節は日焼け止めを塗っていても日に日に黒くなるのに、日に焼けず、肌の色ムラがなくなってきた気がします。そして、体重1kg減のうれしいおまけまで。周りからも体が締まったね、といわれました!

Bさん 30歳 女性

**「うーん、実感わかない」
と思ったら、手とくらべ
顔が白いのに気がついた**

メラニン強調画像



目立つシミ総面積	目立つシミ総面積
67.0mm	33.1mm
黒ずんだ毛穴総面積	黒ずんだ毛穴総面積
13.9mm	9.1mm

連休中も、顔だけは日焼けしないように気をつけた。鈍感なのか、実験中は特に変化なしだと思っていたが、あるとき、日焼け止めを塗らない手より、しっかり塗った顔が白いのに気付いた。効果があつたんですね。

Cさん 33歳 女性

**肌荒れが治りました
疲れにくくなったと
実感しました**



目立つシミ総面積	目立つシミ総面積
304.9mm	174.9mm
黒ずんだ毛穴総面積	黒ずんだ毛穴総面積
0.4mm	0.3mm

アトピー性皮膚炎に悩んだ時期もあり、元来、乾燥肌で肌が荒れやすいのですが、今回の実験で肌荒れがだいぶ治りました。あまり疲れを感じず、眠らずに遊んでしまいました。翌日にも響きませんでしたよ。

美肌力を確かめるべくスタートした「日経ヘルス」の実験。
4週間後の測定では、色素沈着の改善効果を確認できた。

目立つシミ、黒い毛穴が減!
高い美白効果を確認

Dさん 30歳 女性

**シミの数値が減った
疲れにくさを実感
最近増えた体重も元通り**

目立つシミ総面積	目立つシミ総面積
34.1mm	30.9mm
黒ずんだ毛穴総面積	黒ずんだ毛穴総面積
0.7mm	0.6mm

気にしていた細かいシミが薄くなったかどうか肉眼ではわからなかったが、精密測定では減っていた! 忙しい時期でしたが疲れにくく、最近増えていた体重が1.5kg分も落ちました。

Eさん 28歳 女性

**肌触りがなめらかになった気がして満足
疲れにくくなりました**

目立つシミ総面積	目立つシミ総面積
123.9mm	109.6mm
黒ずんだ毛穴総面積	黒ずんだ毛穴総面積
55.3mm	18.0mm

実験中、肌の滑らかさを感じたのは、毛穴の状態が改善したためだったのでしょう。また、疲れにくくなったというのが実感です。実験中は以前からのんでいたCoQ10と併用になりました。今後も両方続けます。

