



知っ得  
飲んで得

# サブリ で美白 最前線

昔はガン黒だった  
のですが、シミになる前に  
なんとかしたい!

## DOCTORS' COMMENT



「コエンザイムQ10の抗酸化作用でシミを事前に防いで!」(中野)



コエンザイムQ10は体内に存在する抗酸化成分。活性酸素の攻撃を防ぐ働きがあるから、紫外線ダメージを未然にカバー。L-シスチンは皮膚を形成するアミノ酸。皮膚の再生促進やメラニンの生成抑制をする働きで、白肌づくりに最適。

A 3種の成分が総合的に美白をサポート。小林製薬 ブドウ種子&シスチン&VCセット 120粒(約30日分) ¥2415 BL-シスチン&ブドウ種子ポリフェノールの働きを補助。資生堂 ベネフィーク ホワイトプラス 180粒(約1ヵ月分) ¥5040(編集部調べ) C一粒にコエンザイムQ10 30カプセル(30日分) ¥3800/ユアヘルスケア D東京ミッドタウンメディカルセンター医師監修。噛んで飲むタイプ。アドバンスト サブリ TM コエンザイムQ10 30粒 ¥6300/アドバンスト・メディカル・ケア

すでにできてしまっている  
シミをすぐにも消したい!

## DOCTORS' COMMENT



「メラニンの働きを抑制、そして還元するビタミンCは必須です」(中野)

ビタミンCはもちろん、ビタミンEの摂取もマストという事実が判明。ビタミンEには活性酸素の生成を抑えるほか、血行促進効果がある。細胞の再生を助け、皮膚の新陳代謝が高まるからシミを排出するのにってこい。



A天然のビタミンEは大豆油から抽出。アーモンド約650粒分が一粒に配合。大塚製薬 ネイチャーメイド ビタミンE400 50粒(50日分) ¥1029 BビタミンEのほか、アスタキサンチンなど強力な抗酸化剤を通常サブリの4倍量で配合。マーベリックス パーフェクトE 180粒 ¥11000/松倉クリニック&メディカルSPA