

キレイを
つくる
ワンポイント

“美肌編” vol.3

健康と美容は毎日の食事と運動、そして生活習慣の積み重ねです。
目標達成のための正しい選択をお手伝いします。



～表情筋～

顔には約20種類の筋肉があり、相互に働くことで
喜怒哀楽などの様々な表情をつくりだしています。

カラダの筋肉は骨と骨をつないでいますが、顔の筋肉は骨と皮膚につながっているため、
細かな表情を作り出すことができます。

顔の筋肉は通常の生活では、全体の30%しか使われていません。
筋肉は使われなかったり、加齢にともなって衰えると循環が悪くなり、
シワやタルミ、むくみの原因となり、フェイスラインの崩れにつながります。

