



Merry  
Christmas

2024年もありがとうございました  
クリスマス&年末年始  
公式サイトにてチェック!



Happy New Year

2025



企画/編集/発行 シュープリムノイ

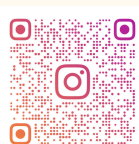
<https://supreme-noi.jp>

[customer@supreme-noi.co.jp](mailto:customer@supreme-noi.co.jp)



0120-469-169 (平日10:30  
~16:00)

〒107-0061 東京都港区北青山2-9-12



みんなの口コミ  
こちらから ▶



4 562494 241261

／今年も残すところ1ヶ月！！／  
1ヶ月でできるニキビ予防7ステップ

December



## 1 基本は洗顔

摩擦や刺激を避け、余分な皮脂はしっかり洗い流す

## 2 ニキビ予防化粧品を使う

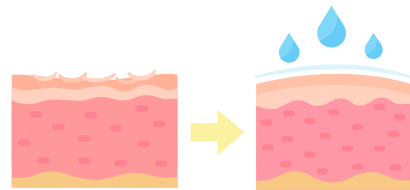
皮脂を抑える効果のある成分、ニキビの炎症を抑える効果のある成分やアクネ菌の殺菌や角層柔軟作用のある成分などを配合したニキビ予防化粧品を使用しましょう。

## 3 油分の少ないものやノンcomedogenic化粧品を使う

油分だけがニキビのできる原因ではありませんが、アクネ菌は油分をエサにして繁殖します。油分の少ない化粧品やアクネ菌のエサになりにくい「ノンcomedogenic」と表示された化粧品を使う方がニキビができにくくなります。

## 4 ターンオーバーの乱れを正常にする

バリア機能のある正常な角層を維持するために保湿を行う。



## 5 しっかり睡眠をとる

睡眠不足になると免疫力が低下し、ニキビもできやすくなります。できるだけ規則正しい生活でホルモンバランスを整えることが大切です。



## 6 食生活を整える

ビタミンB2が脂質の代謝を、ビタミンB6が脂質分解をコントロールし、不足するとニキビができやすくなります。ビタミンAやβ-カロチンはニキビの炎症を防ぎます。これらを豊富に含む食事を心がけ、足りないときはサプリメントで補いましょう。

## 7 便秘を避ける

便秘もニキビを悪化させる原因になると言われています。食物繊維の多い食事や水分をしっかりととり、便秘に注意しましょう。



2024年も残り1ヶ月であっという間に寒くなりました。冬は乾燥するのに、暖房やストーブでもっと肌の水分が奪われます。

乾燥は、ニキビや肌荒れだけでなく、ハリ弾力や毛穴、シミシワなどのエイジング悩みも加速させます。

エイジング悩みには、保湿効果もありハリ弾力を与えてくれる「ヒト型コラーゲン」一択。もちろん皆様様が知っているように、ヒト型だからアレルギーを起こす心配もなく、肌にもスーッと馴染んでくれる。(もはや吸い込んでいく?) 肌の内側から水分を補給してくれるような感覚。

この冬も「ヒト型コラーゲン」入りスキンケアで肌を整え、一緒に乗り越えましょう!

師走は、忘年会などのイベントも多くてむくみやすい、、、泣

# お顔のむくみ解消マッサージHOW TO

1

小指を鼻のわきにあて頬を包みこみます。  
ゆっくり圧を加えるようにジワッと押さえます。  
※このとき、皮膚をこすったりしないように気をつけましょう。

2

額は上に向かって軽く指で圧をかけます。  
小鼻を軽く押したら、耳下腺も軽く押します。  
最後に①耳下腺から目のまわり、②あご下、オトガイ下、  
フェイスラインから耳下、③小鼻からフェイスラインに沿って  
軽く押しながらリンパを流します。



\*癒しのリンパケア 山名敏子参照



12月21日は「冬至」



## ○冬至とは？

1年でもっとも日が短くなる日

## ○この日にやることは？

この日は、運気を上げるためにれんこんやだいこん、うどん、かぼちゃ（なんきん）などの『ん』がつく食材を食べるのがいいとされています。  
またゆずの強い香りで邪気を払い、運を呼び込む前に体を清めるという考えからゆず湯に入る風習もあります。

年の瀬で慌ただしく、  
疲れもたまってくる頃。  
この日は、ゆず湯にゆっくり浸かって、  
疲れた心と体を落ち着けるのは  
いかがでしょうか？



毎月0のつく日は...ポイント10倍に！！

## ポイントアップキャンペーン

やっています！

例) 通常 30pt → **300pt**



お得なポイントアップキャンペーンは  
公式サイトから ▶



毎月

10 20 30 日は

ポイント **10** 倍

通常1% ▶ 10%還元

SUPREME NOi

こちよいいキレイを応援する

シンデレラタイムズ

2024

12

*Cinderella* **TIMES**

今月の内容は...

- シュープリムノイ公式ニキビ予防7ステップ
- お顔のむくみ解消マッサージHOW TO
- 0のつく日=ポイント10倍
- クリスマス&年末年始