

特集

# 美容と サプリメント

企画編集 **市橋正光**  
BTRアーツ銀座クリニック 院長

- 4 特集にあたって／市橋正光
- 6 **1.** 食と健康とサプリメント／阿部康二
- 14 **2.** 腸内環境と健康—腸があなたの若さを支配—／内藤裕二
- 20 **3.** 発酵乳摂取と皮膚の健康／森藤雅史
- 26 **4.** 飲み物と健康—コーヒーとお茶が美容に与える効果—／福島洋一

- 32 **5.** エネルギー代謝関連サプリメントと美容—基礎から臨床まで—  
／長濱 徹, 柳 茂
- 44 **6.** ビタミンとアンチエイジング—基礎編—／石神昭人
- 50 **7.** ビタミンと美容—臨床編—／船坂陽子
- 57 **8.** アスタキサンチンの光老化防止に結び付く細胞生物学的メカニズム  
／芋川玄爾
- 71 **9.** 高機能カロテノイド・アスタキサンチンの美容皮膚医学に関する話題  
—最近の臨床トピッカー—／西田康宏
- 81 **10.** レスベラトロール摂取と皮膚の若返り／若命浩二
- 87 **11.** カシスの美容効果／川上宏智
- 94 **12.** コエンザイム Q10 の美容効果／藤井健志
- 99 **13.** ペプチドのサプリメントと美容／佐藤健司
- 106 **14.** 抗糖化サプリメントと美容／米井嘉一

112 次号予告