

素人でもプロレベルの小顔矯正を完全習得できる

0から全て学べる

小顔矯正オンラインセミナー

目次

- ☆小顔矯正の基本的な流れ
- ☆小顔矯正の目的
- ☆小顔矯正の禁忌と注意点
- ☆顔の構造の理解
 - ・骨と顔の変化の理由
 - ・顔の皮下脂肪層 脂肪区画
 - ・顔のリガメント
 - ・皮膚の経年劣化と糖化
 - ・表情筋の特徴とポイント
 - ・顔の筋膜（SMAS筋膜）
- ☆小顔矯正におけるリンパの重要性
- ☆3つの体液循環
- ☆脳脊髄液と小顔の関係性
- ☆顔の歪みの評価方法
- ☆顔面筋の動的評価
- ☆顔の歪みと姿勢の関係性
- ☆筋膜の捉え方
- ☆リフトアップのための筋膜操作方法
- ☆顔がたるんだり頭が大きくなる理由（解剖生理学的に解説）
- ☆目の下のたるみに対するの考察
- ☆リフトアップに欠かせない栄養素
（栄養素「エラスチン」について解説）
- ☆リピート率を高めるための説明方法
（効果的な before・after 魅せ方・説明の仕方）

小顔矯正の基本的な流れ

小顔の基本

← リスク・注意点(原理・原則)

全体像

← 解剖

(リンパ、皮膚、筋肉、靭帯)

← 運動

(筋の作用、代償動作)

← 生理

(美容栄養、皮膚の生理、

細胞の生理、自律神経背景)

← 病理

・ほうれい線

・フェイスライン

・クマ

・ゴルゴライン

・マリオネットライン

・眉間やおでこのシワ

← メカニズムを解剖・生理・運動学的に説明

← 評価・治療・テクニック

小顔矯正の目的

小顔矯正という名前で勘違いしがちだが
骨を小さくするような外科手術のような目的ではない

重要なことは：顔の悩みを解決すること

悩みの原因を評価、考察して解決策を提案すること

整体、矯正、美容外科、スキンケア、栄養、メンタルケア
トレーニング、多様な知識をもつことで自分にできることを
絞り込むことができる。



小顔矯正の禁忌

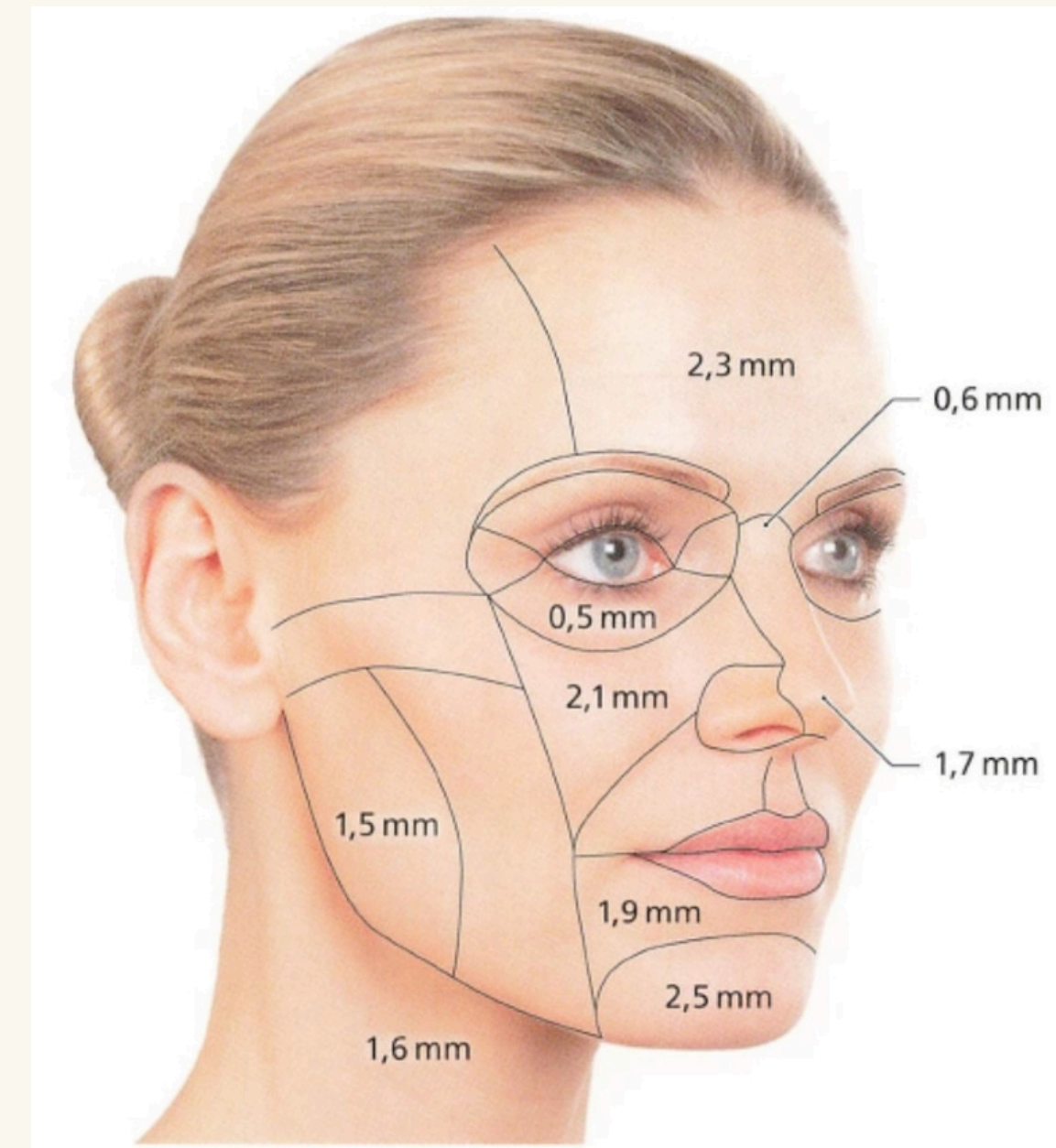
小顔矯正の禁忌には以下がある

- 妊娠中や産後3ヶ月以内
- 頭、顔、その他の部分で皮膚病や重度の疾患（がんなど）に罹患している。
- 医師から運動、マッサージなど血行が促進される行動を止められている。
- 顔やデコルテなどに美容手術を行ったり糸リフトやボトックスやヒアルロン酸注射を施行した。



小顔矯正の注意点

- ・ 頭顔面部へ触るときには力を込めて施術してはならない
- ・ 顔のどの組織にアプローチしているのかによって圧や刺激方法を変える必要がある。
- ・ 刺激方法によっては皮膚に炎症を起こしてしまうため注意が必要。
- ・ 繰り返しになるがすでに糸リフト等の構造的補強が入っている場合は最大限注意が必要。

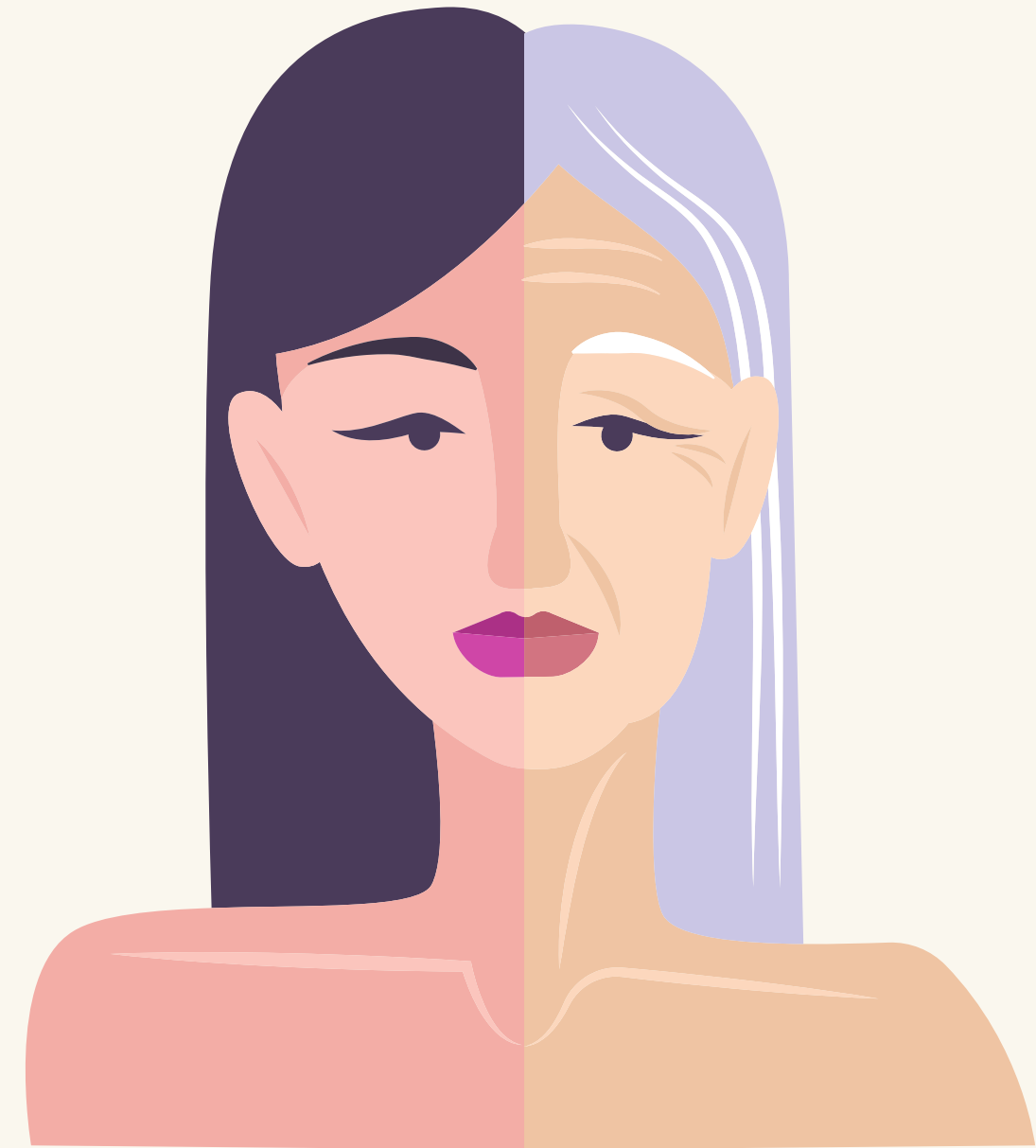


顔の構造の理解

構造を知ることによって触り方が変わる

年齢による頭蓋の変化

加齢に伴い、皮膚の劣化や骨粗鬆症によって骨が萎縮する。
40歳の頭蓋骨の重さ650g程度
70歳代は280g程と言われている。



頭蓋骨の萎縮

女性の40歳代以降、閉経によるエストロゲン分泌の低下



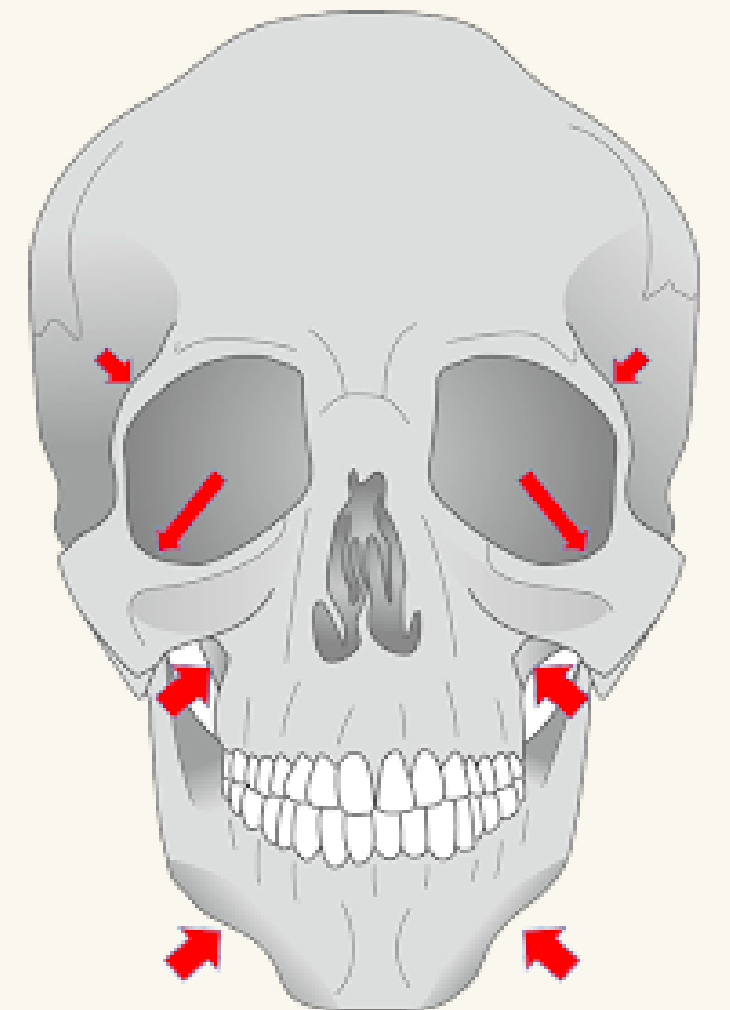
血中のカルシウム濃度減少（骨吸収促進）



血中のカルシウム濃度を一定に保つため
骨に蓄えたカルシウムを血中へ放出

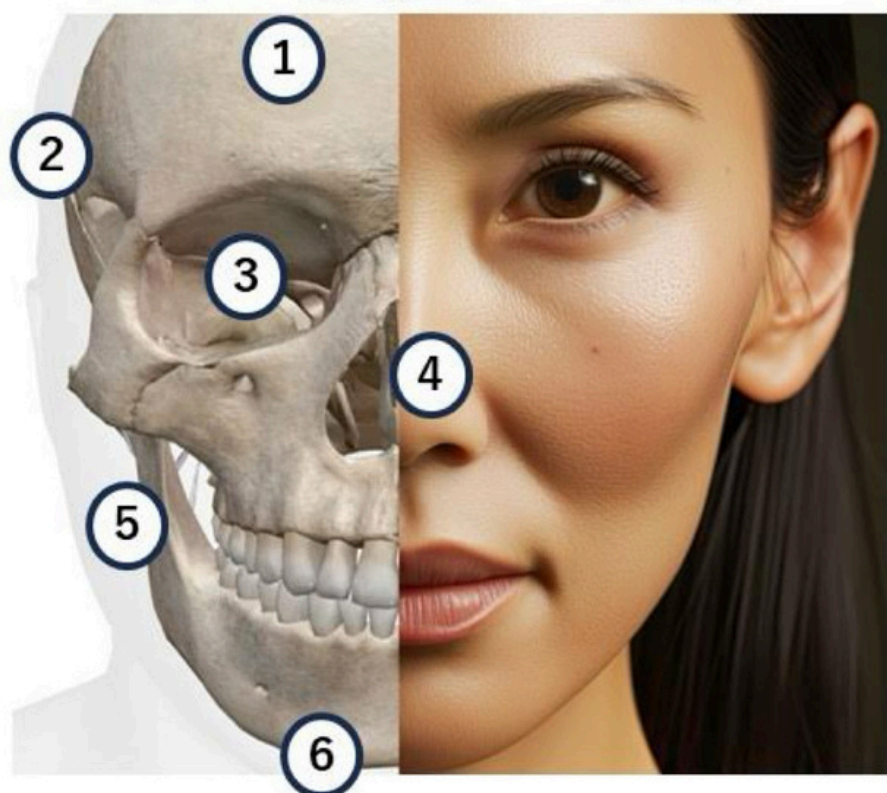


骨粗鬆症による骨萎縮

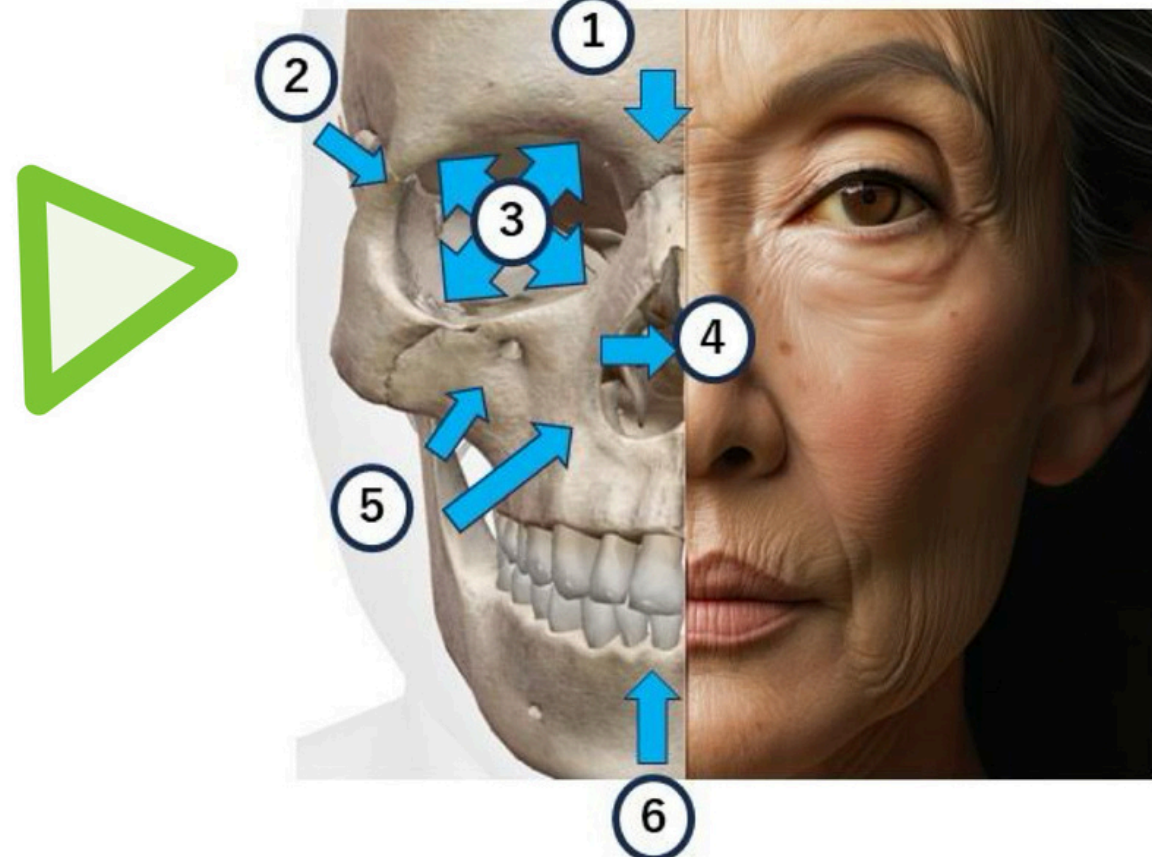


萎縮の特徴

若い顔面の骨格



老化した顔面の骨格



顔面骨の萎縮と現れる老化サイン

① 前頭骨の陥没・平坦化

骨の凹みが平坦になる
まぶたが狭くなる
眉間のシワが増える

③ 眼窩の拡大

下まぶたの脂肪の突出・下垂
眉頭が上がる
目周りのくぼみ・たるみ

⑤ 上顎骨の縮小・後退

頬骨が平坦になる
鼻の下が伸びる
ほうれい線・ゴルゴライン

② 側頭部の陥没

まぶたの外側が下垂する
こめかみが凹み影ができる

④ 梨状口の拡大

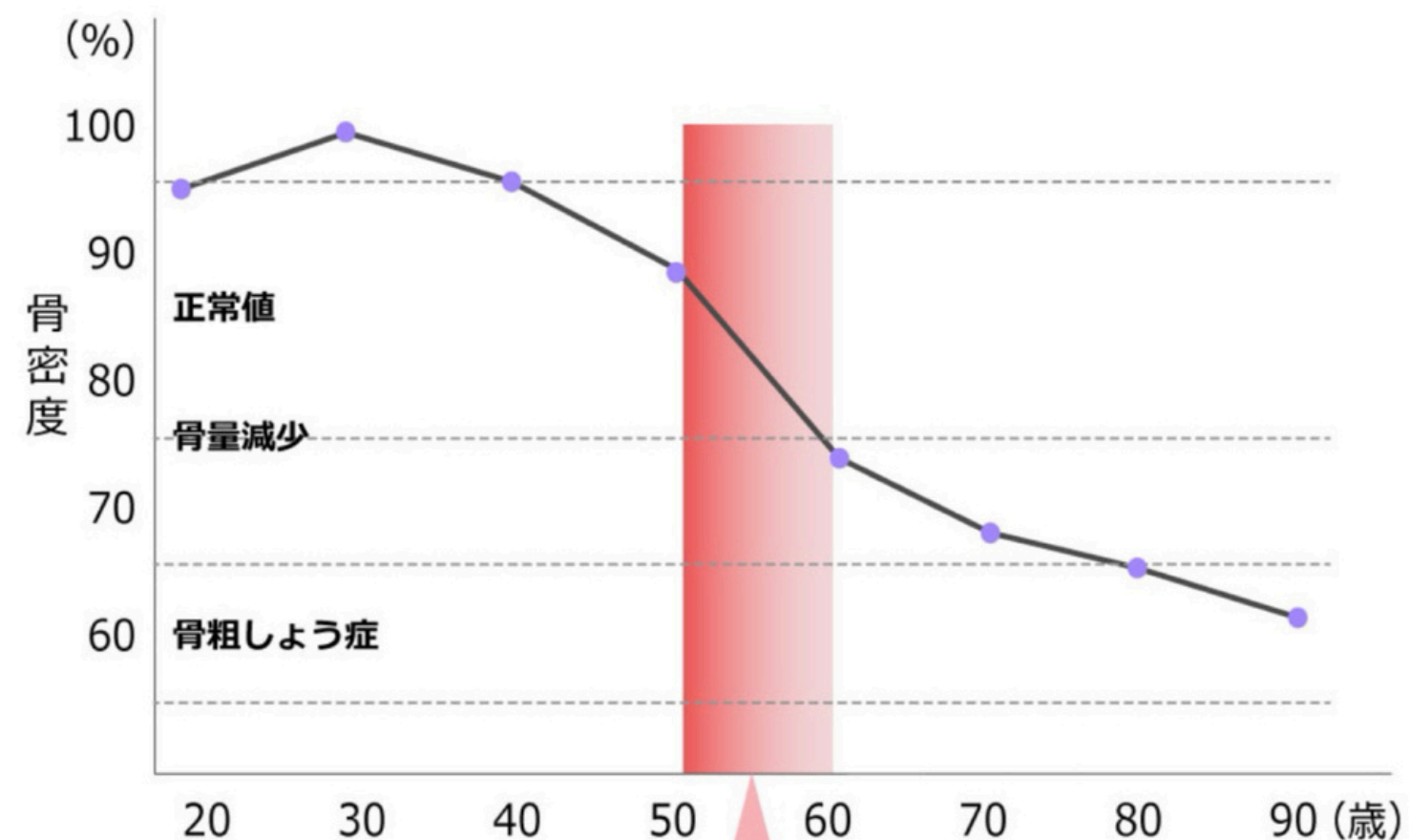
鼻柱が後退する
小鼻が平坦になり拡大する
鼻の先端が下垂する

⑥ 下顎骨の縮小・短縮

下顎が短くなる
顎のたるみ
フェイスラインの乱れ

※赤字は特に加齢による骨萎縮が顕著な部位

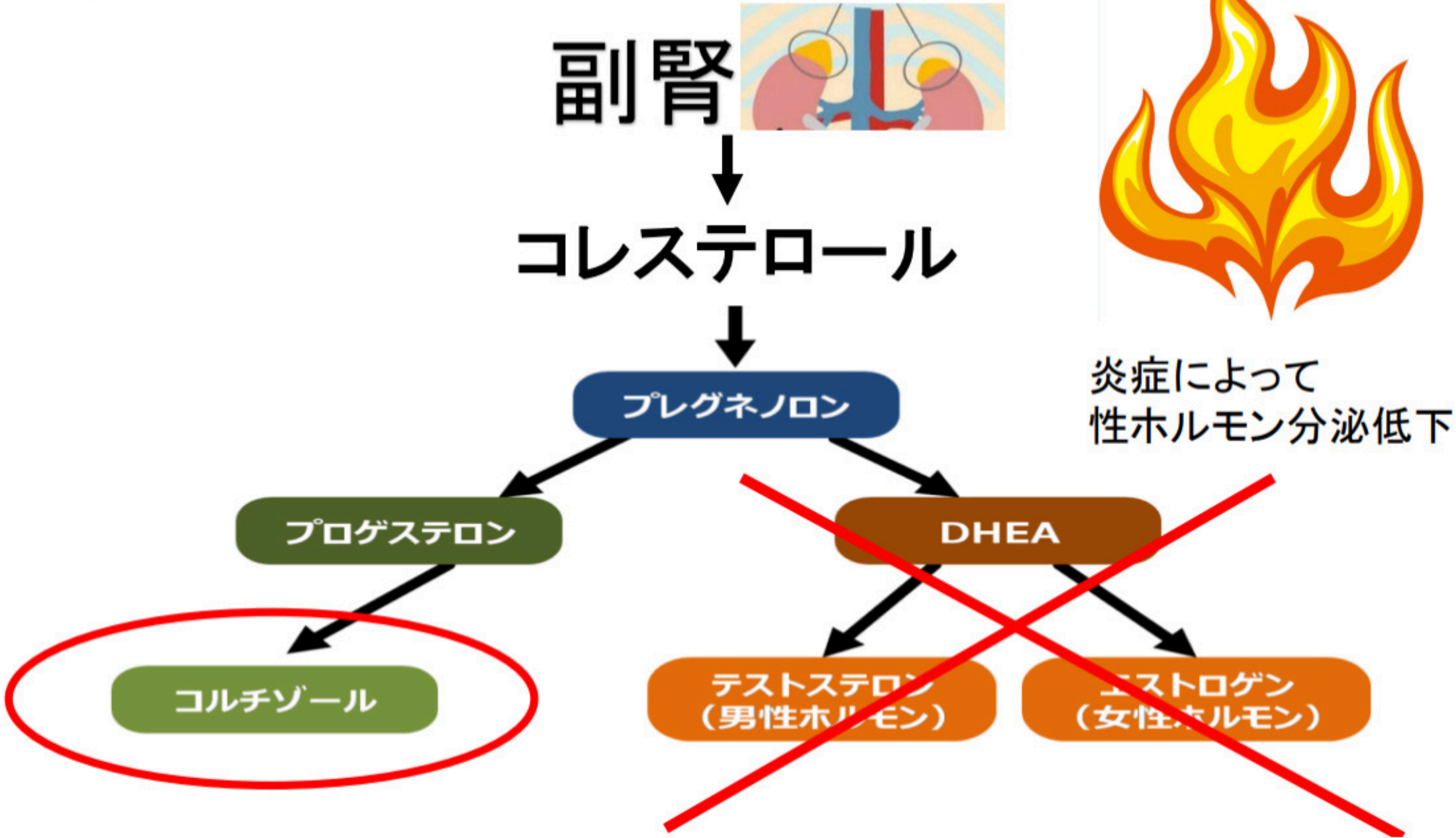
女性の骨密度の変化率



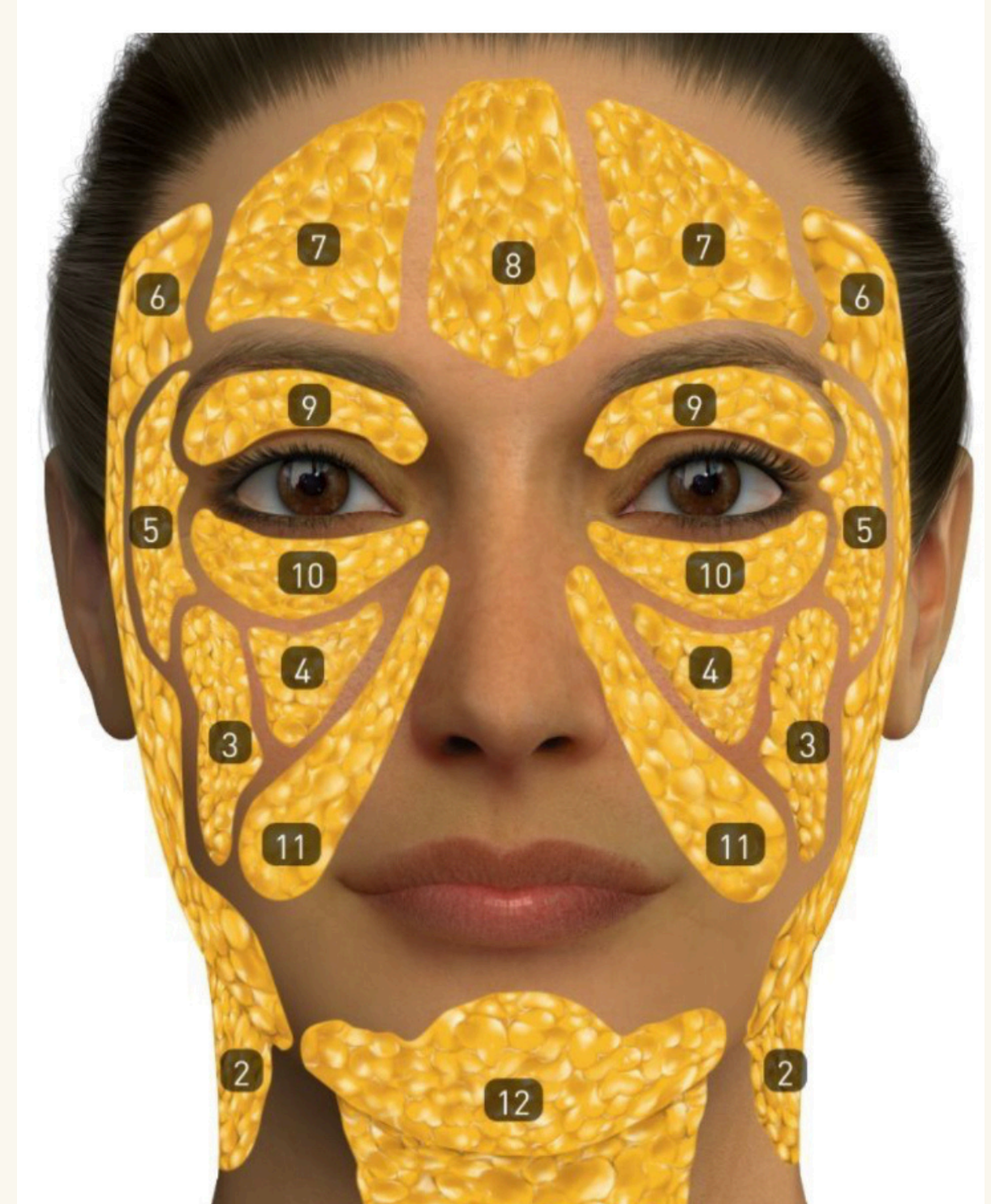
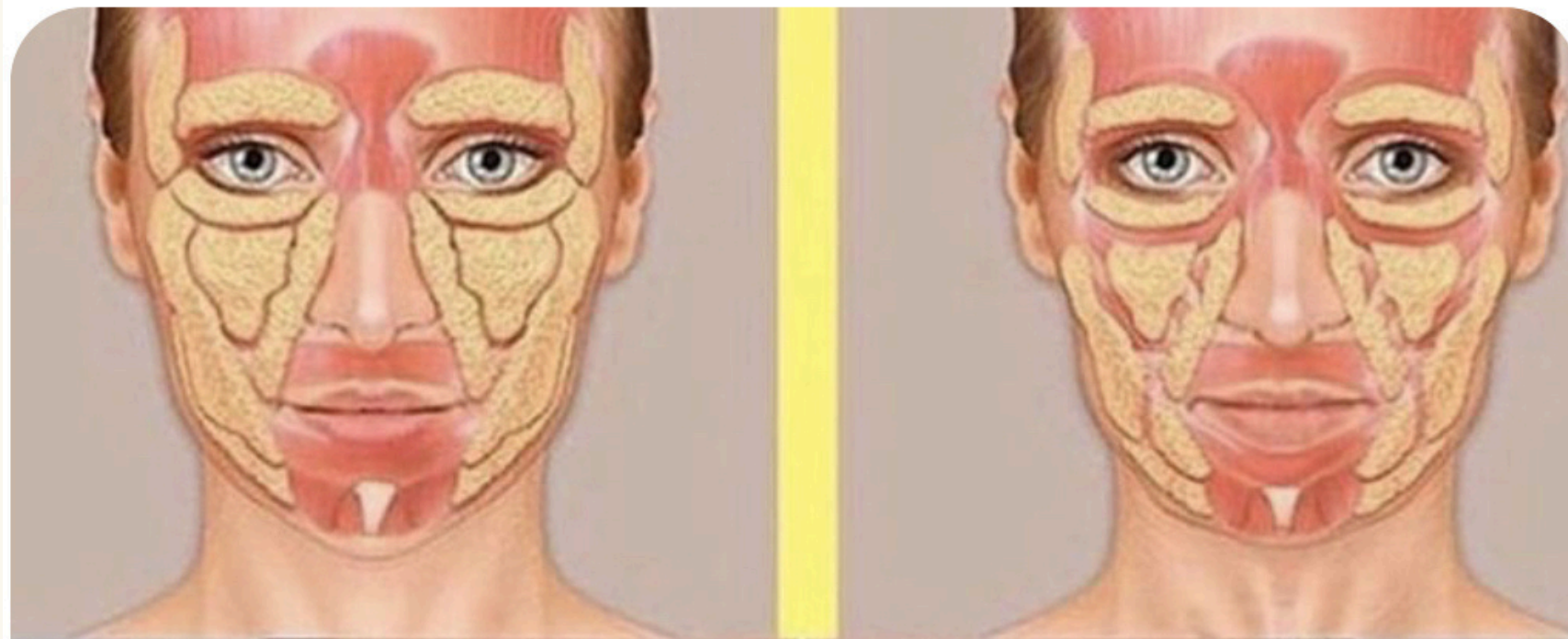
閉経後のエストロゲン減少にともなう急激な骨密度の低下

女性ホルモンと副腎、ストレス、炎症

副腎と性ホルモン



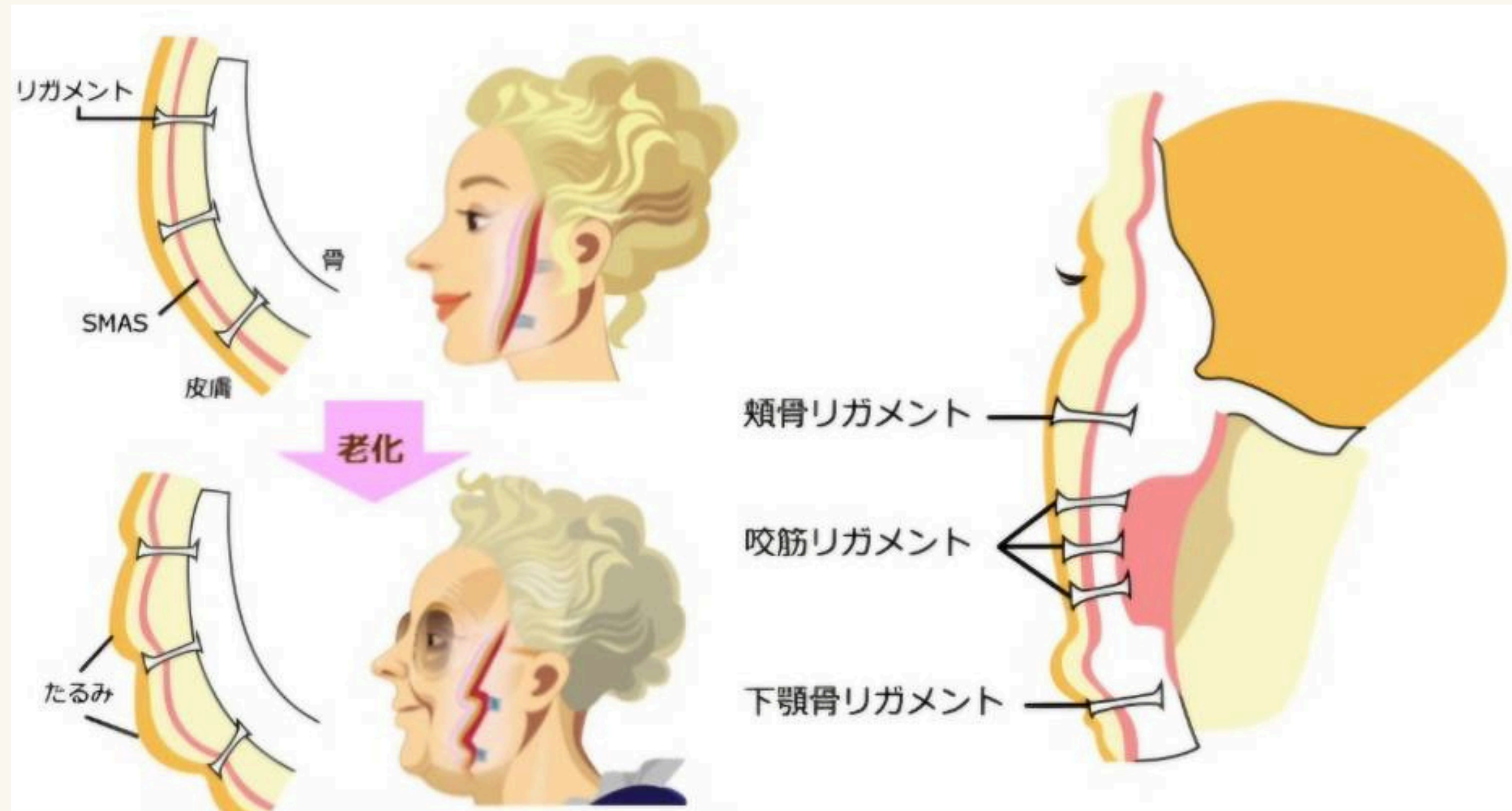
皮下脂肪層



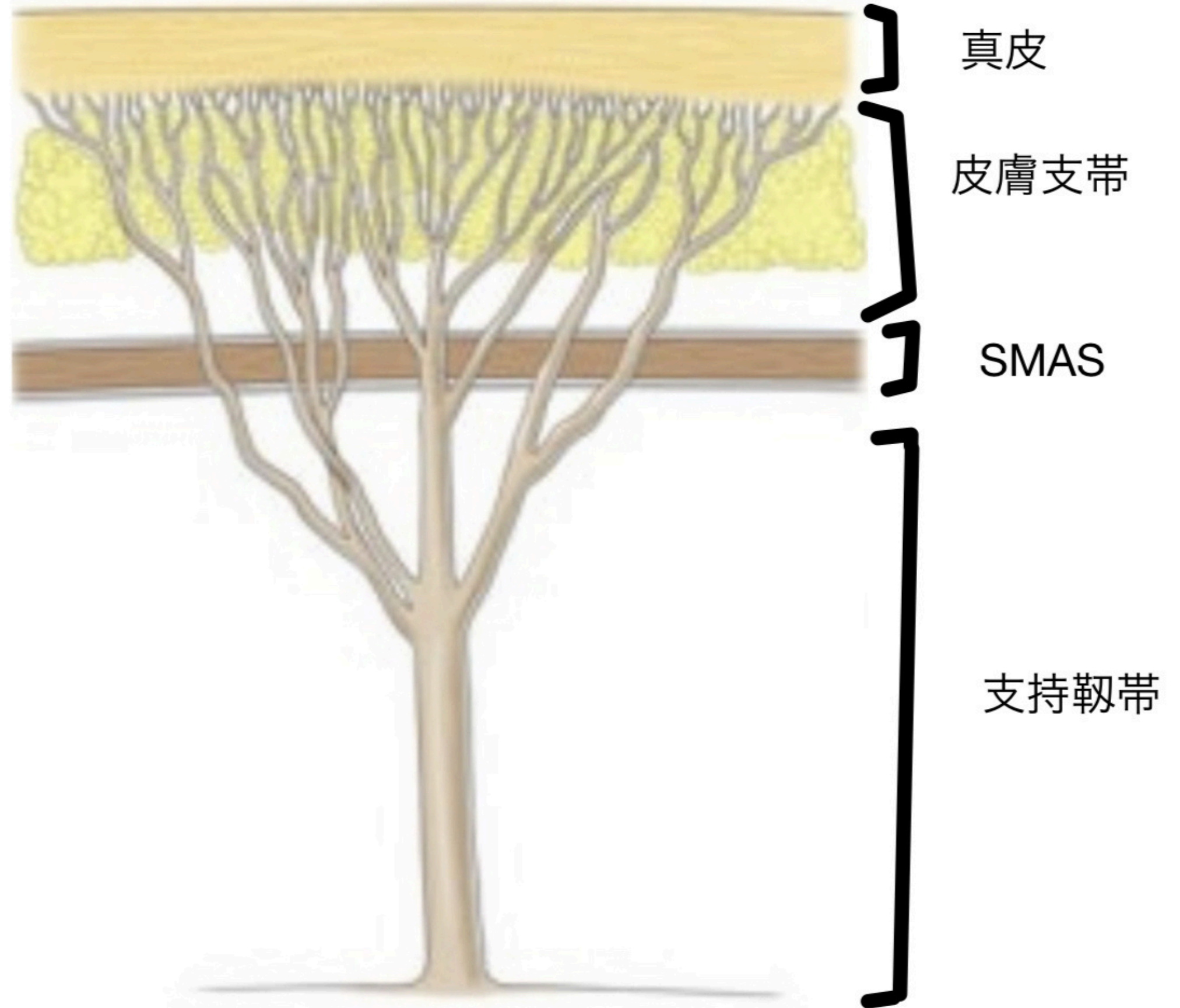
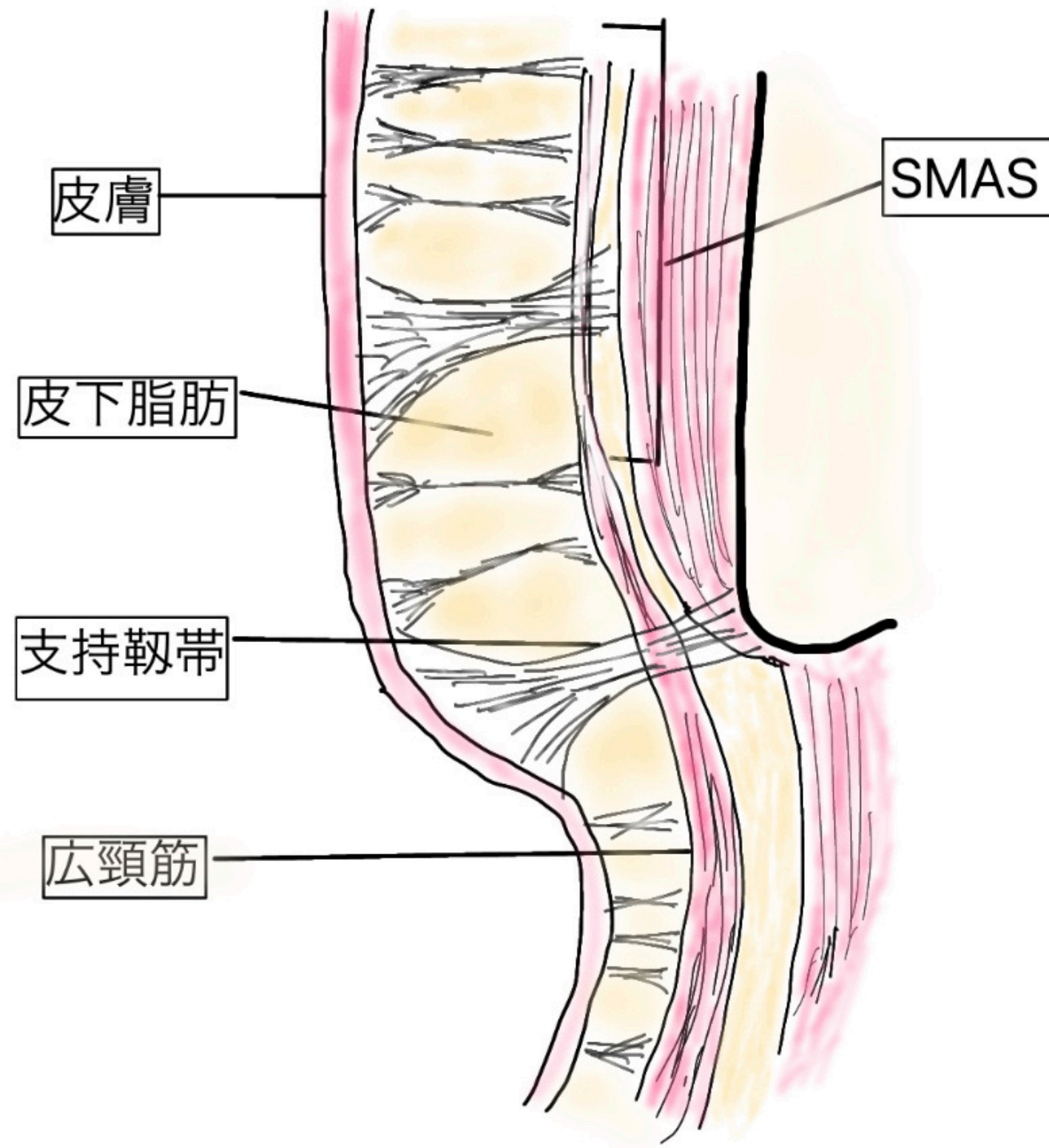
リガメント

顔の皮膚を骨に固定している繊維組織。

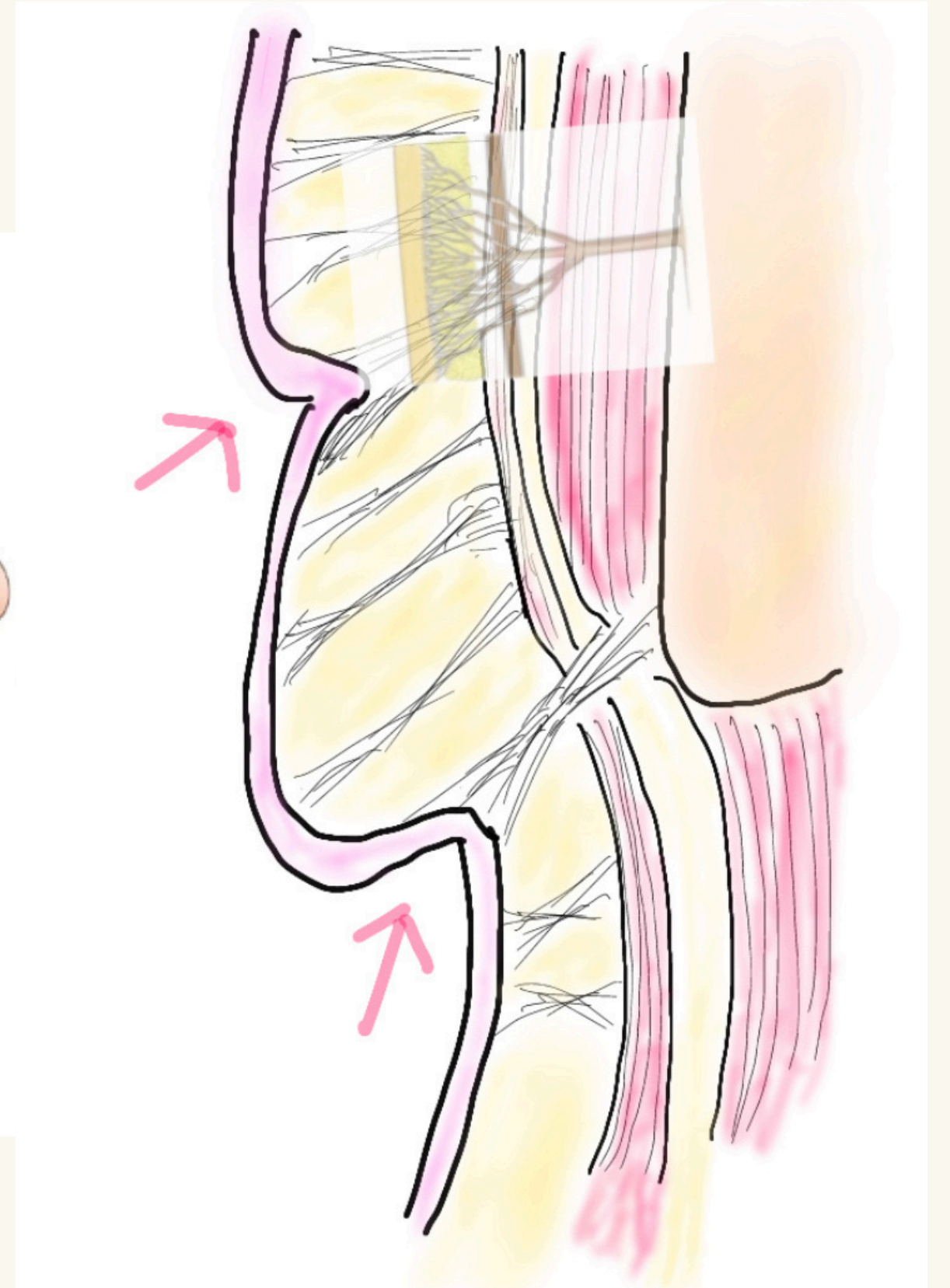
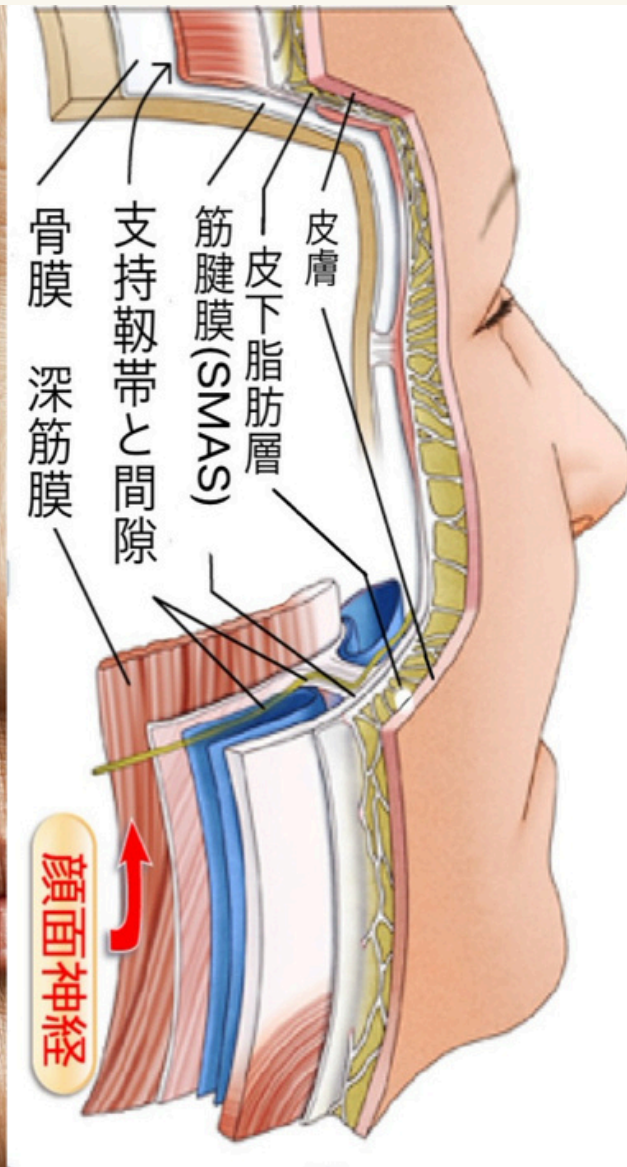
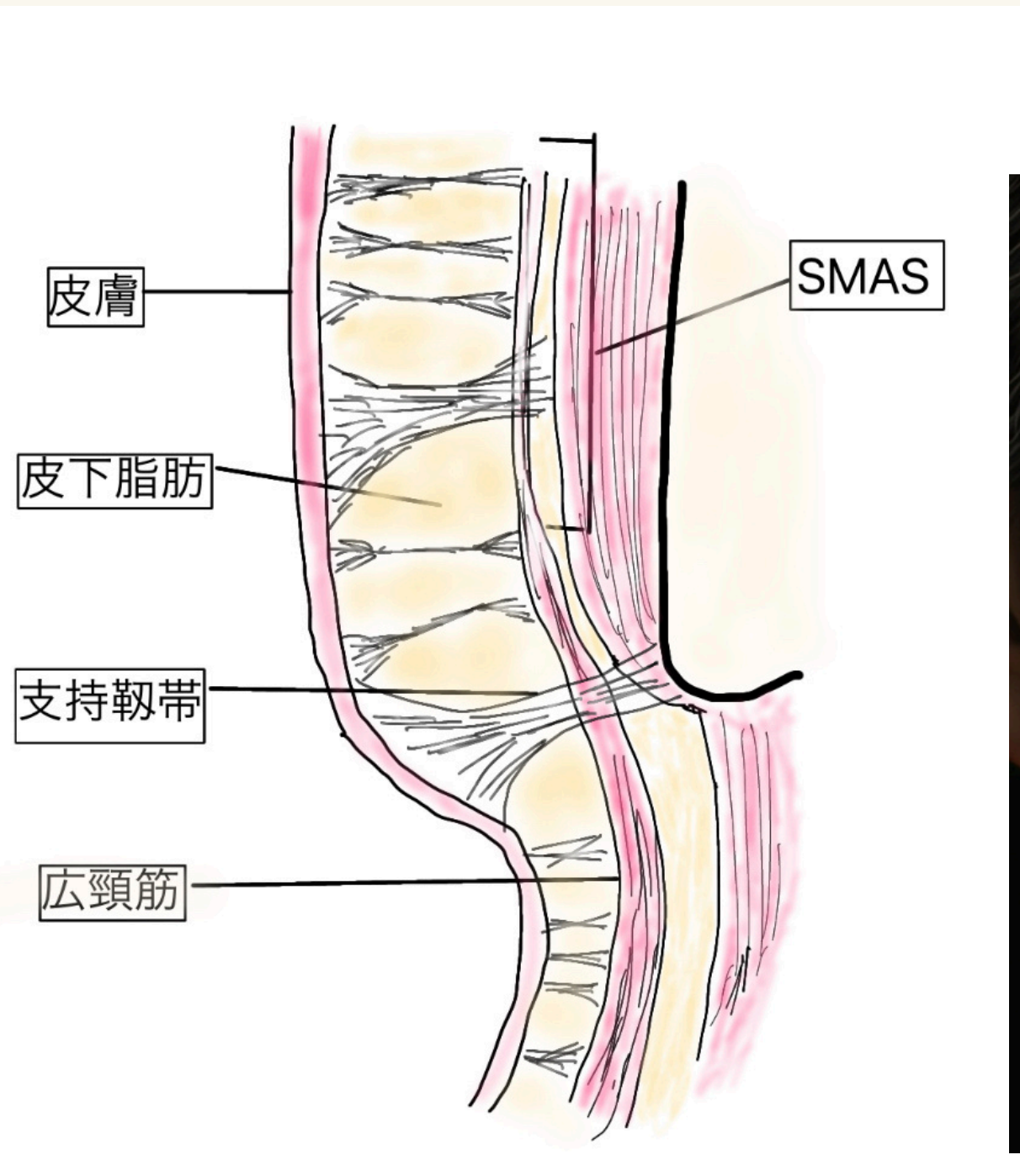
リガメント周囲の皮膚はリガメントによって骨に固定されているため、皮膚や脂肪、筋肉によってたるみや凹みが目立つようになる。

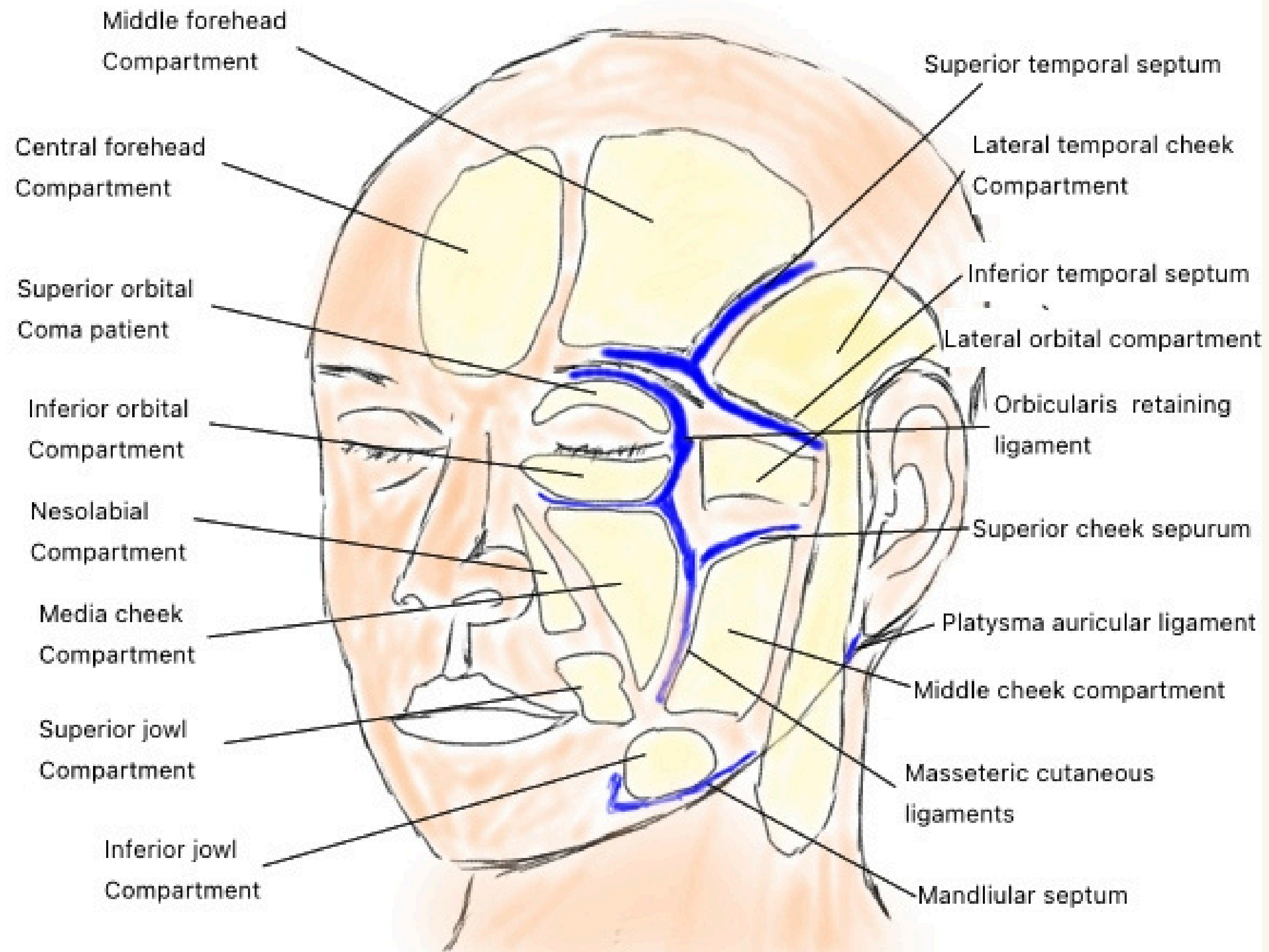


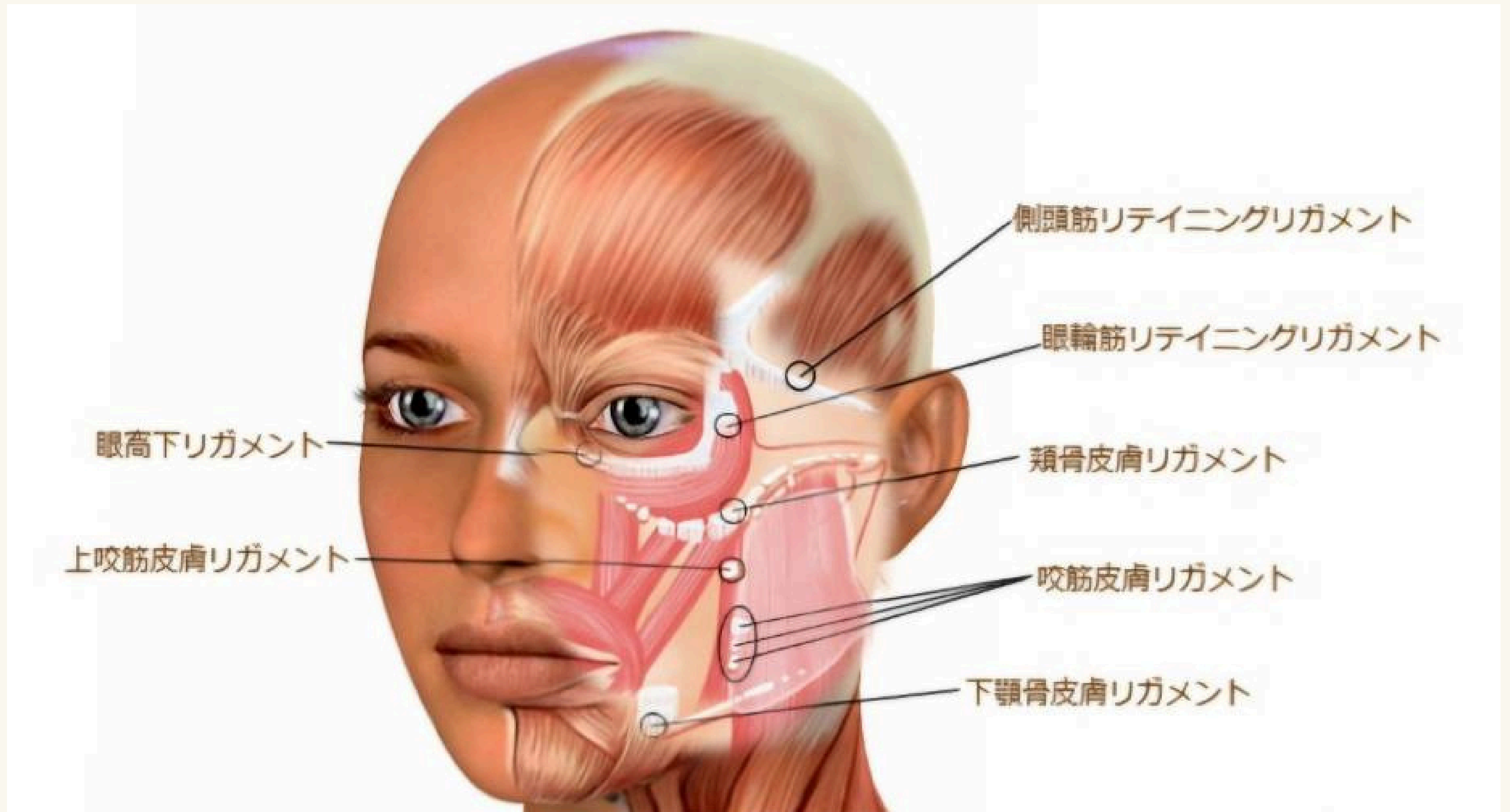
リガメントの基本構造



リガメントと皮膚のシワ、たるみ







側頭筋リテイニングリガメント

眼輪筋リテイニングリガメント

眼高下リガメント

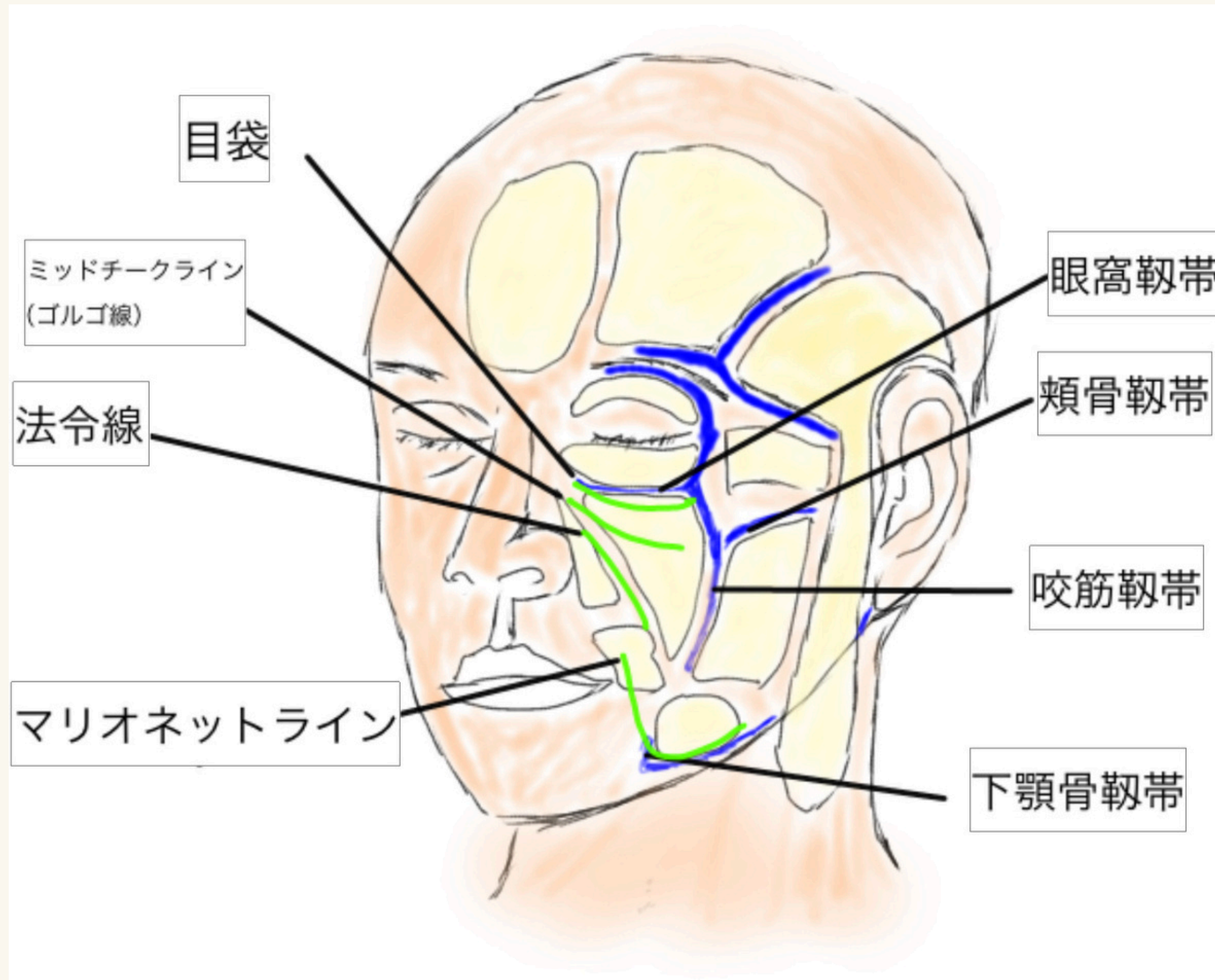
頬骨皮膚リガメント

上咬筋皮膚リガメント

咬筋皮膚リガメント

下顎骨皮膚リガメント

リガメントと顔の特徴の関係



目袋 → 眼窩靭帯

法令線 → 頬骨靭帯

マリオネットライン → 咬筋靭帯
下顎骨靭帯

ミッドチークライン → 頬骨靭帯
咬筋靭帯



眼窩上リガメント

衰えにより
まぶたの下垂・たるみ
目のくぼみ

眼窩下リガメント

衰えにより
下まぶたにくぼみや
たるみが生じる

頬骨リガメント

衰えにより
ゴルゴ線やほうれい線
が生じブルドック顔に

耳下腺リガメント

衰えにより
フェイスラインが下垂し
下顔面のボリューム増

咬筋リガメント

衰えにより
ほうれい線が生じ
口角が下がる

下顎リガメント

衰えにより
マリオネットライン
首のたるみの原因に

皮膚の経年劣化

加齢に伴い、肌のターンオーバーが遅くなる。



肌の水分量や皮脂の分泌量低下



頭皮の可動性低下



頭蓋筋の緊張亢進



頭蓋骨の圧迫（歪み）



糖化するとどうなる？

- ・糖に蛋白質がくっついて起きるところがポイント

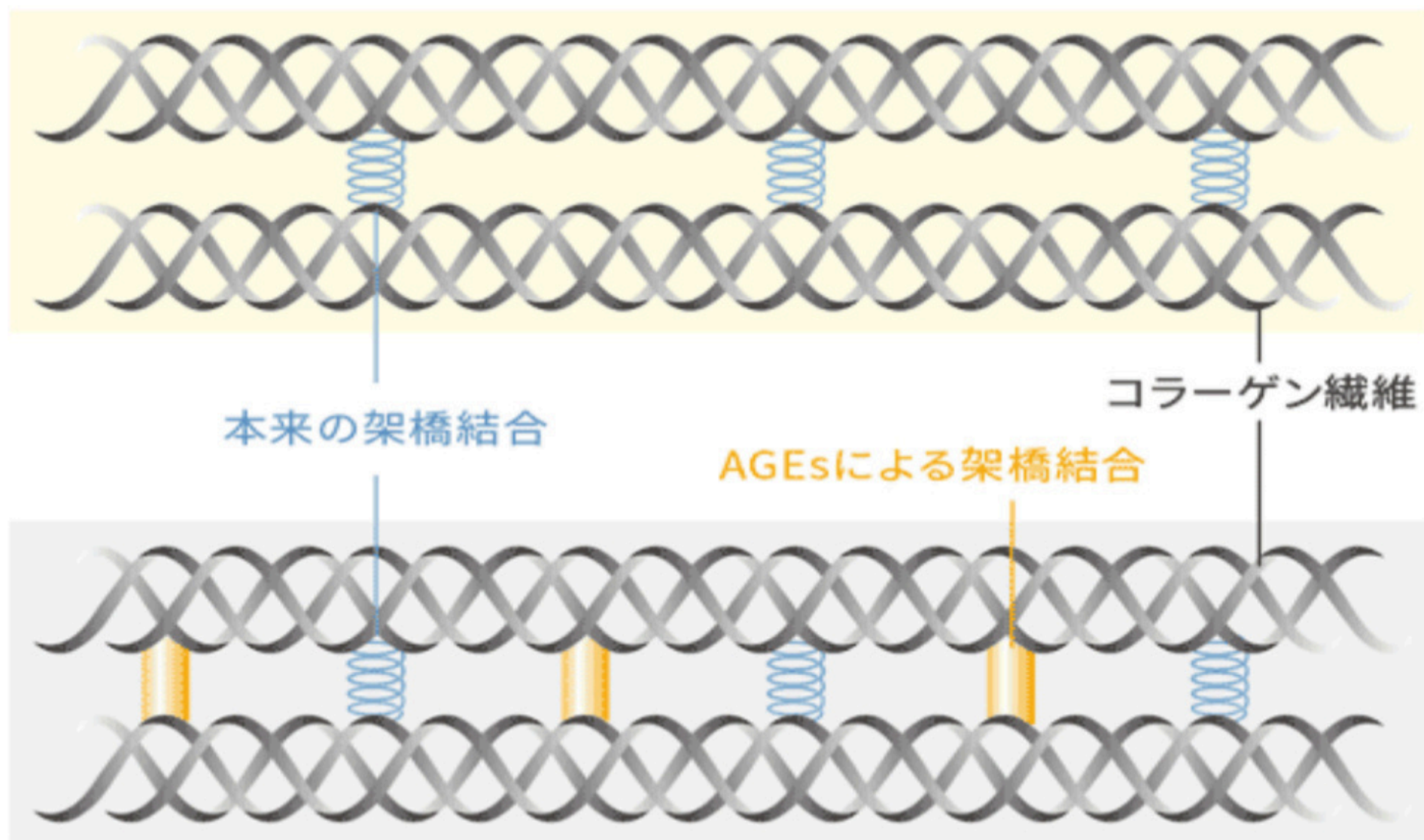
たんぱく質＝酵素・コラーゲン
を変性・劣化させてしまう



細胞の受容体とくっついて情報伝達系に変化が起きると炎症シグナルが活発になり、自然炎症や慢性炎症の原因となりうる。

→炎症は動脈硬化、毛細血管の機能低下につながる。

●コラーゲン(肌、骨など)が弾力を保っている状態



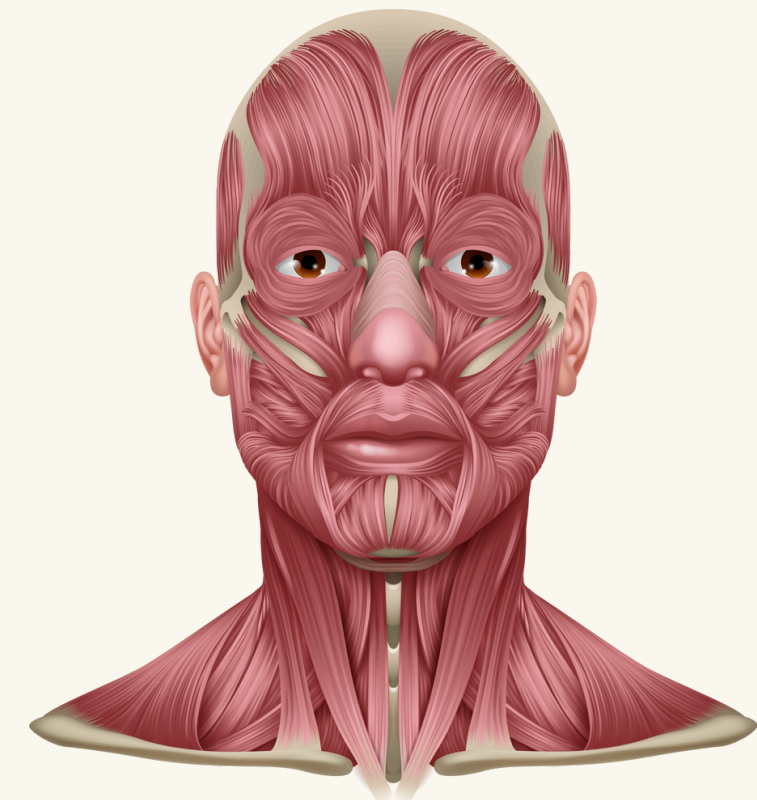
●AGEsの蓄積によって弾力性が低下した状態

表情筋の構造特徴

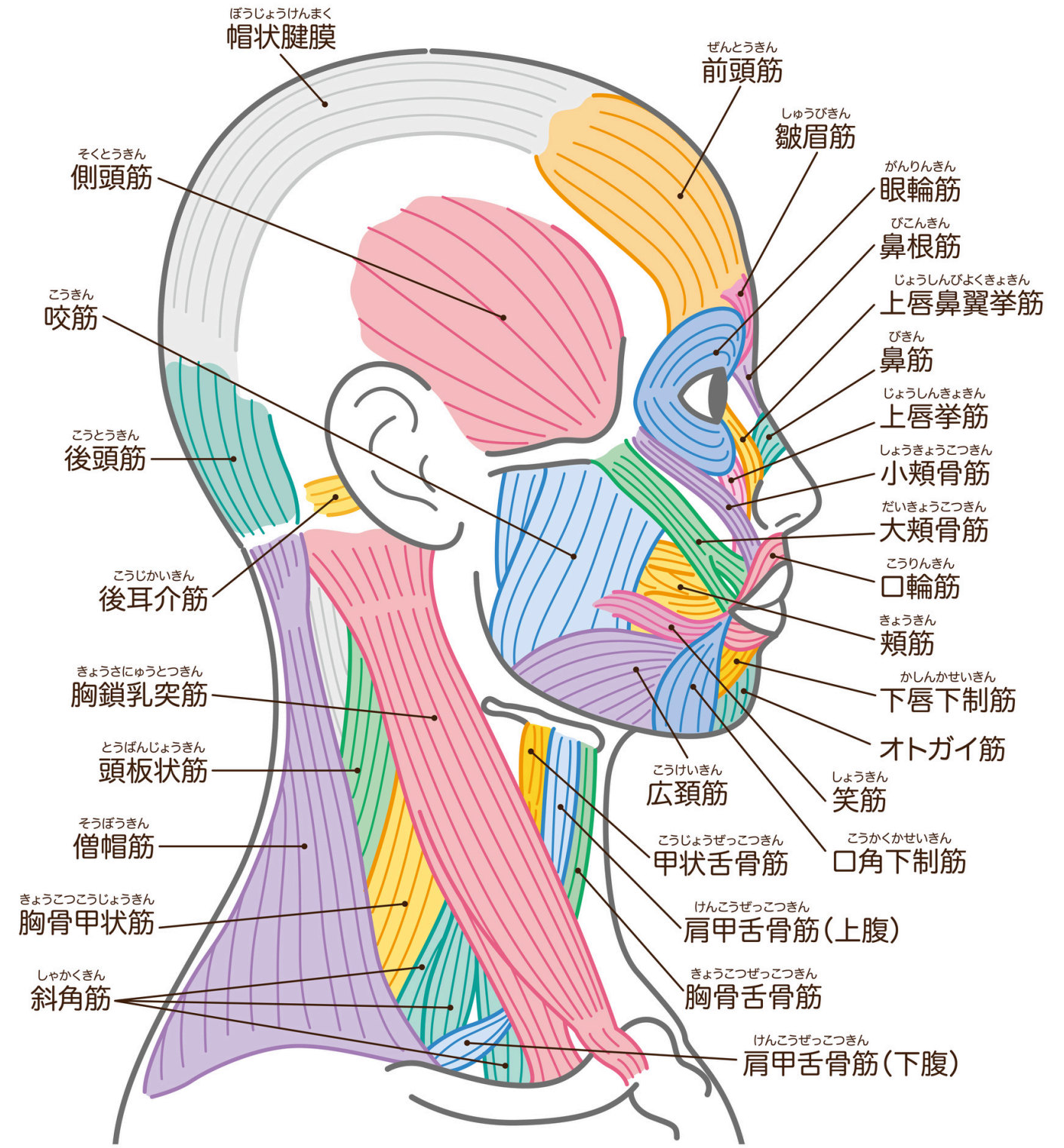
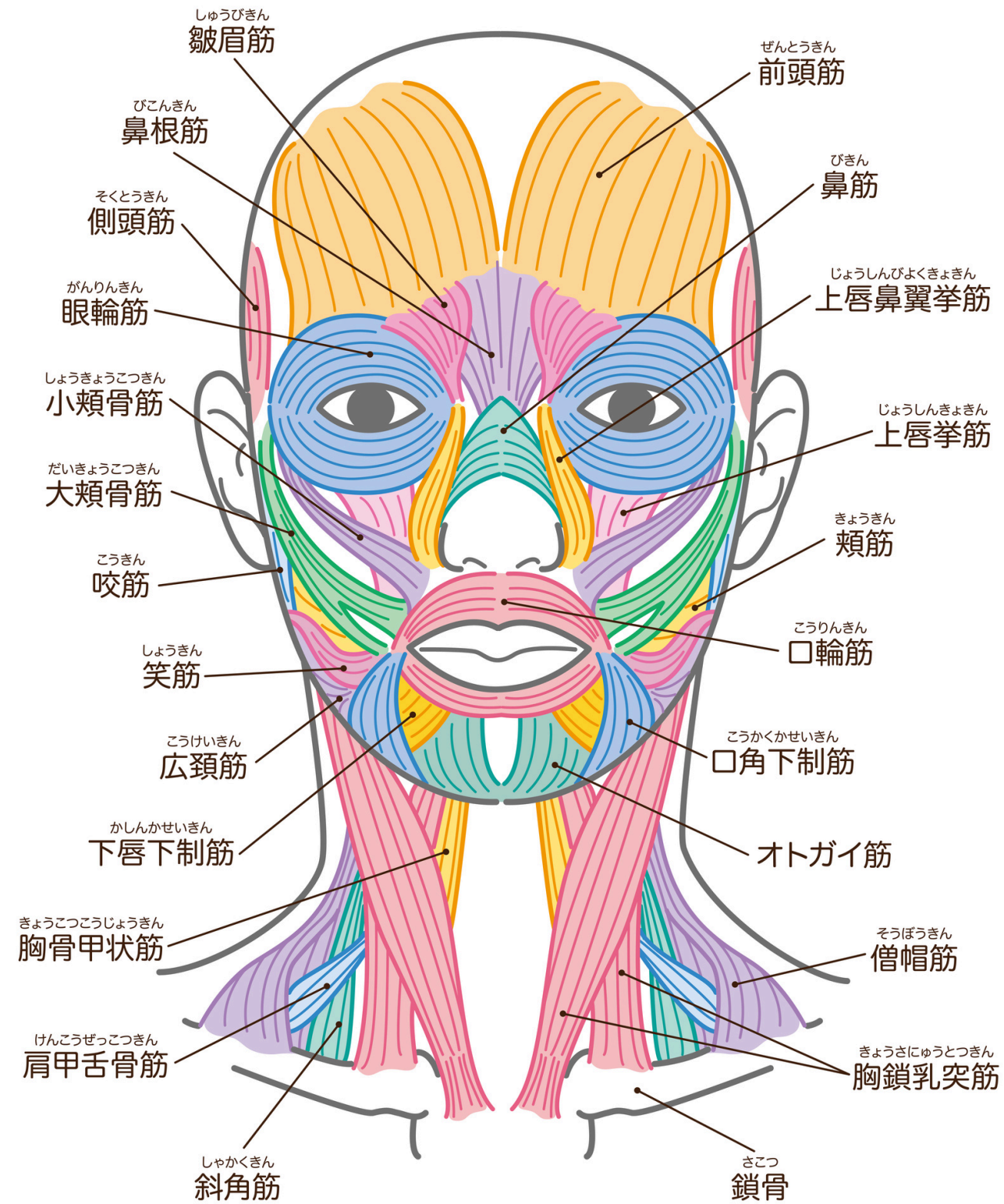
表情筋の特徴として

①骨と皮膚を繋いでいる皮筋

②筋肉1つ1つが個別の筋膜によって覆われていない



表情筋のポイント

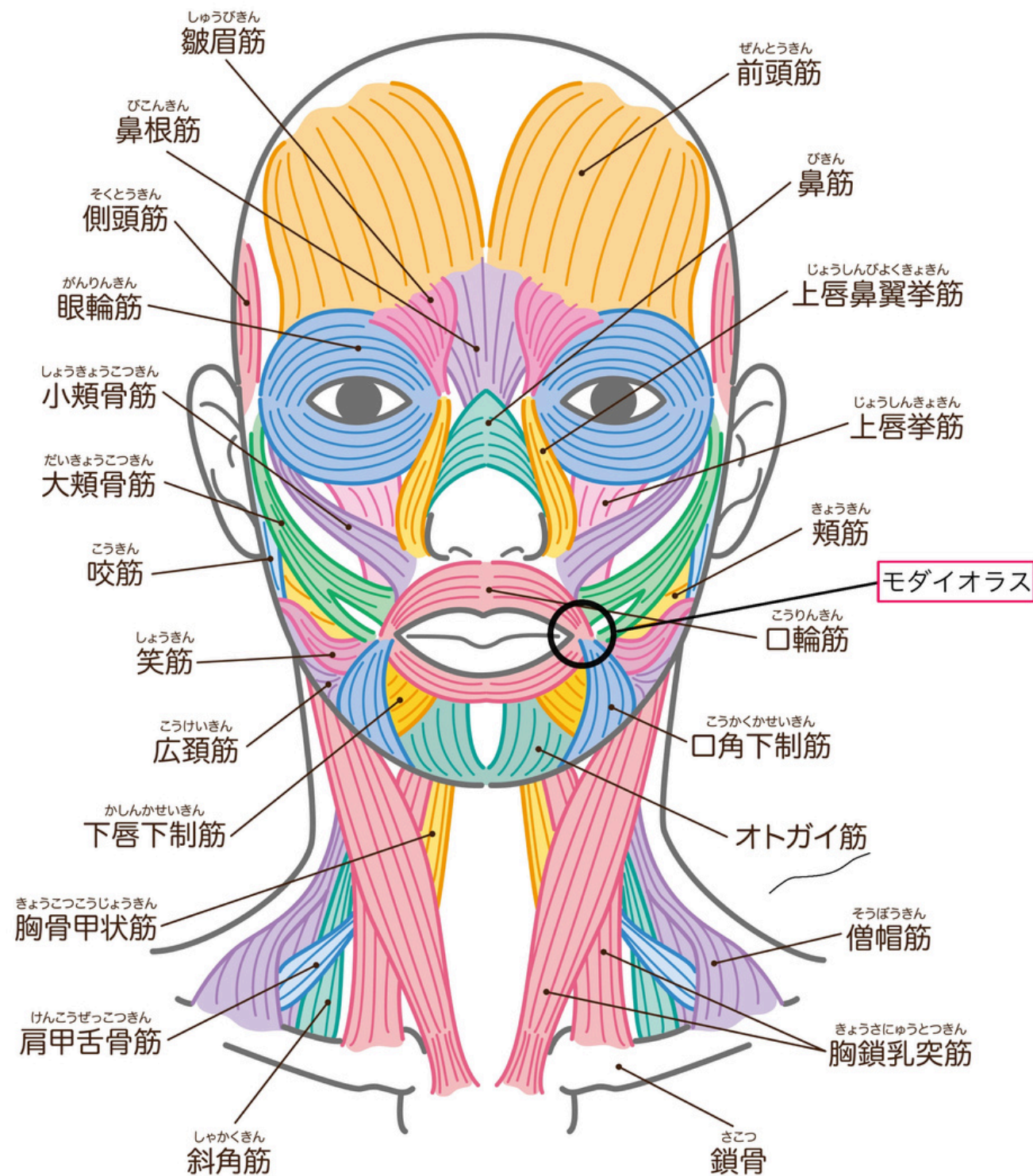


モダイオラス(口角結節)

モダイオラス付着筋

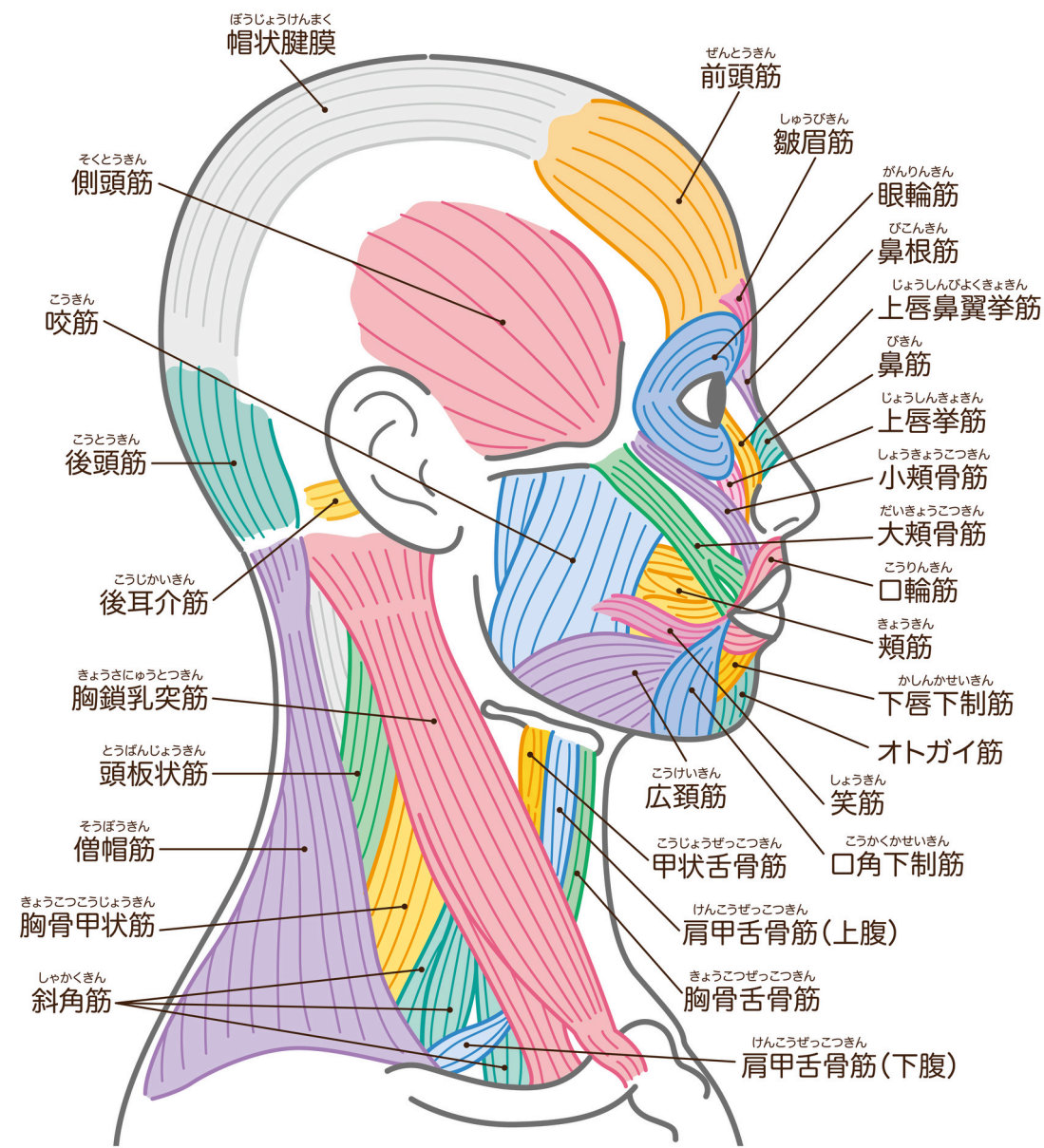
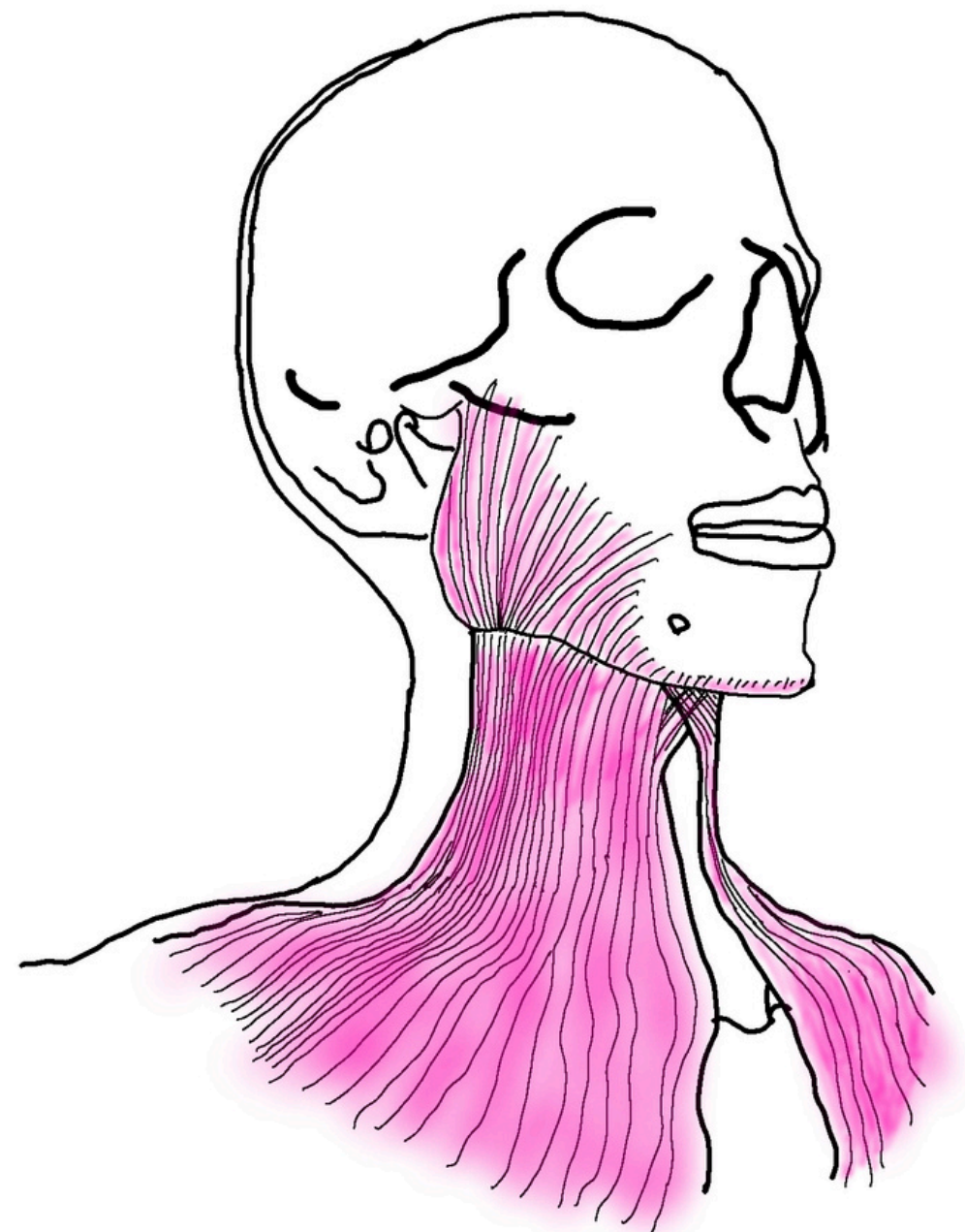
口輪筋
口角挙筋
大頬骨筋

頬筋
口角下制筋
笑筋



モダイオラスと広頸筋

広頸筋

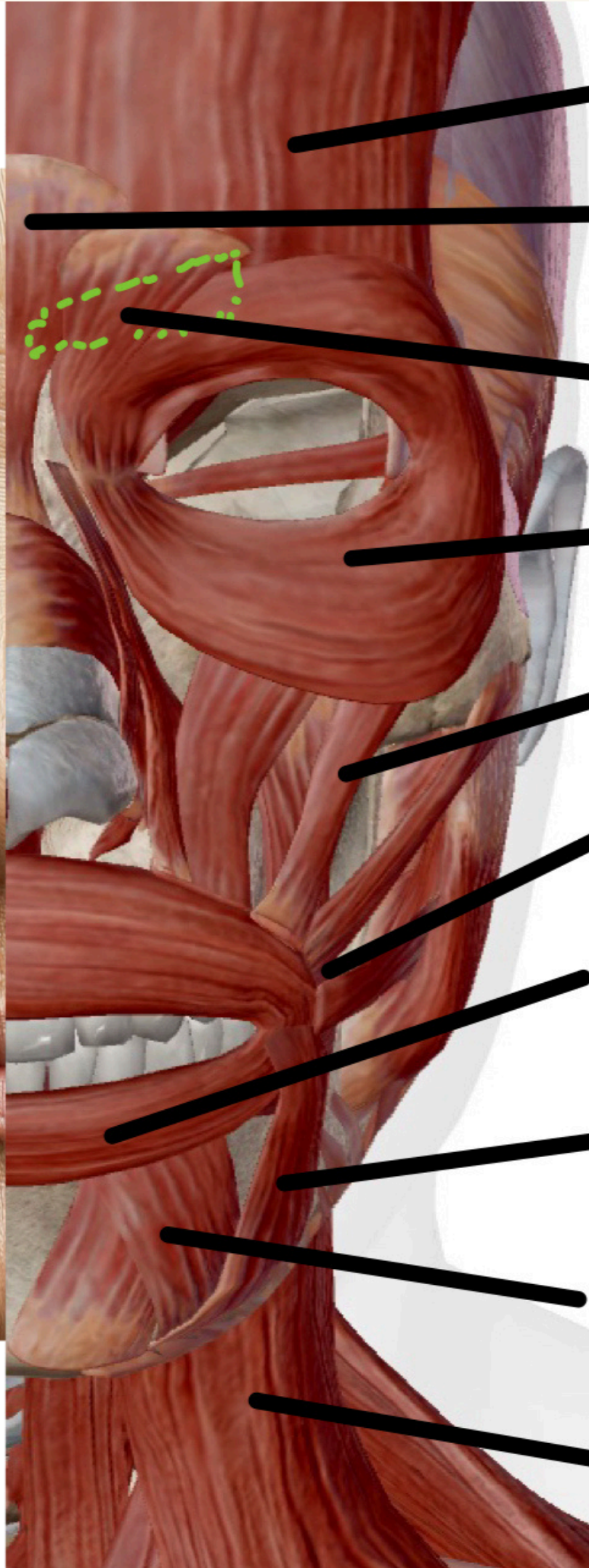


起始

肩甲骨の肩峰と第三肋骨胸骨端を結ぶ線付近の胸筋筋膜

停止

下顎骨の下縁を通り、頬骨弓や下眼瞼に至る（咬筋筋膜、笑筋、口角下制筋、下唇下制筋に移行する）



前頭筋
額の横ジワ(表情ジワ)

鼻根筋
鼻の付け根の横ジワ (表情ジワ)

皺鼻筋
眉間の縦 (表情ジワ)

眼輪筋
目尻のシ (表情ジワ)

小頬骨筋
頬から顎ラインのたるみ

頬筋
口角のたるみ

口輪筋
口元、表情全体の歪み

口角下制筋
口角から下顎へのシワ
口角の下り

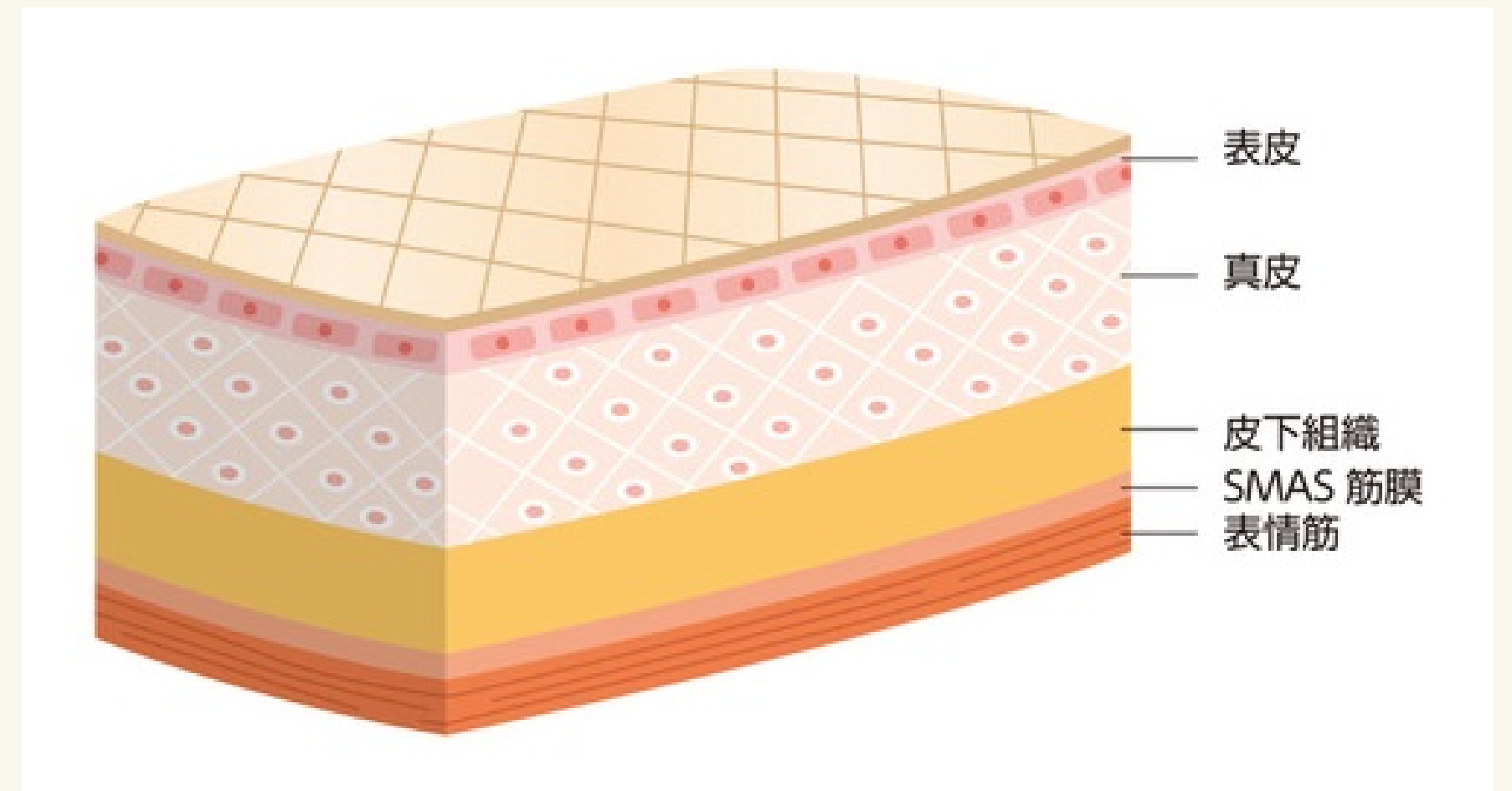
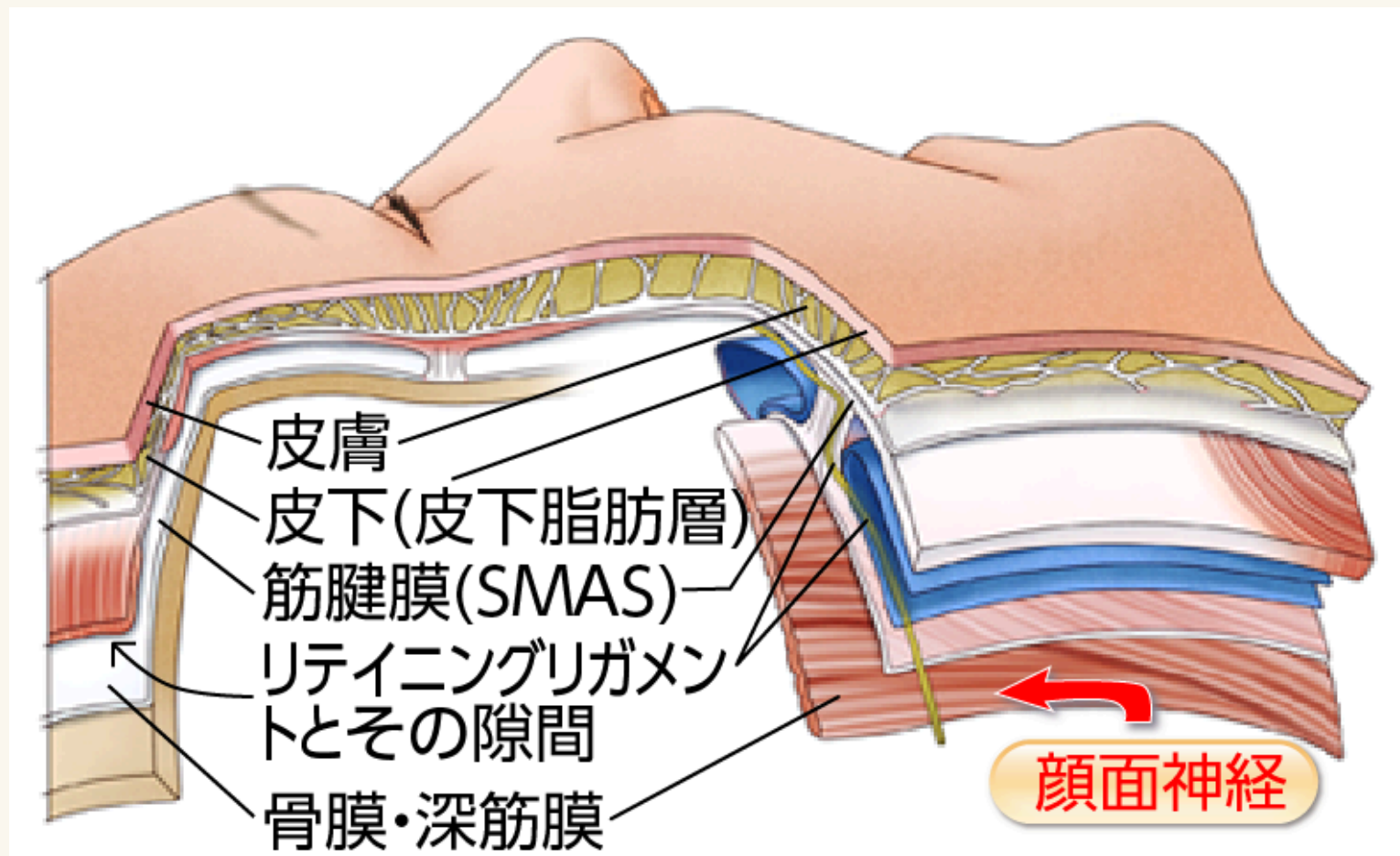
オトガイ筋
梅干しジワ (表情筋)

広頸筋
首のたるみ

SMAS筋膜

表情筋全体を覆っている表層筋膜

(表皮-真皮-皮下組織-SMAS-筋肉)



SMAS筋膜は広頸筋と帽状腱膜を繋ぐ

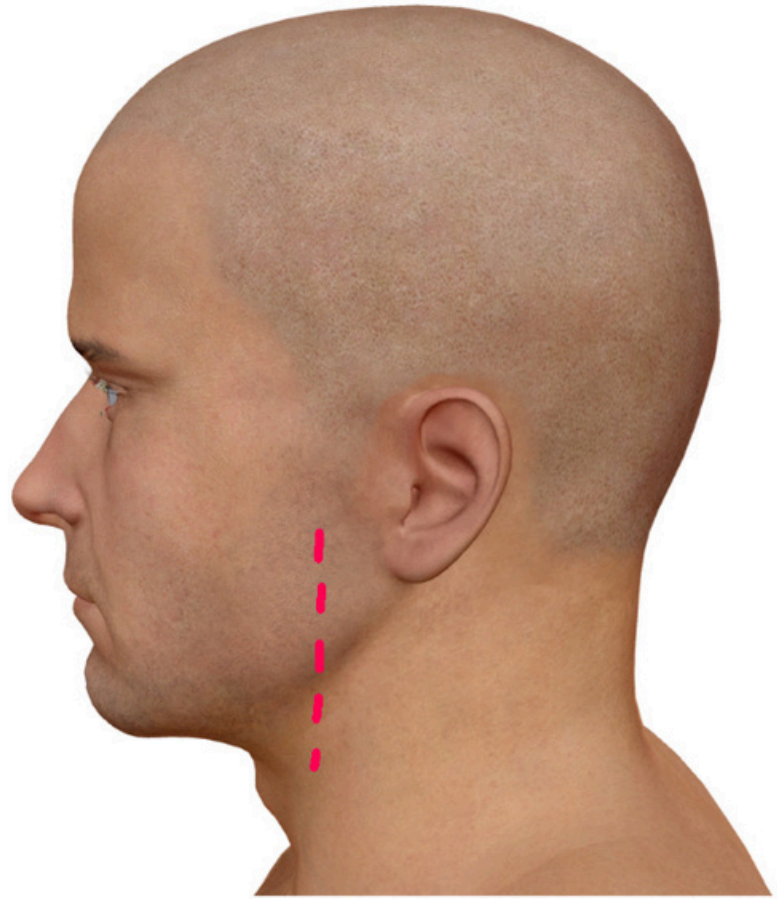
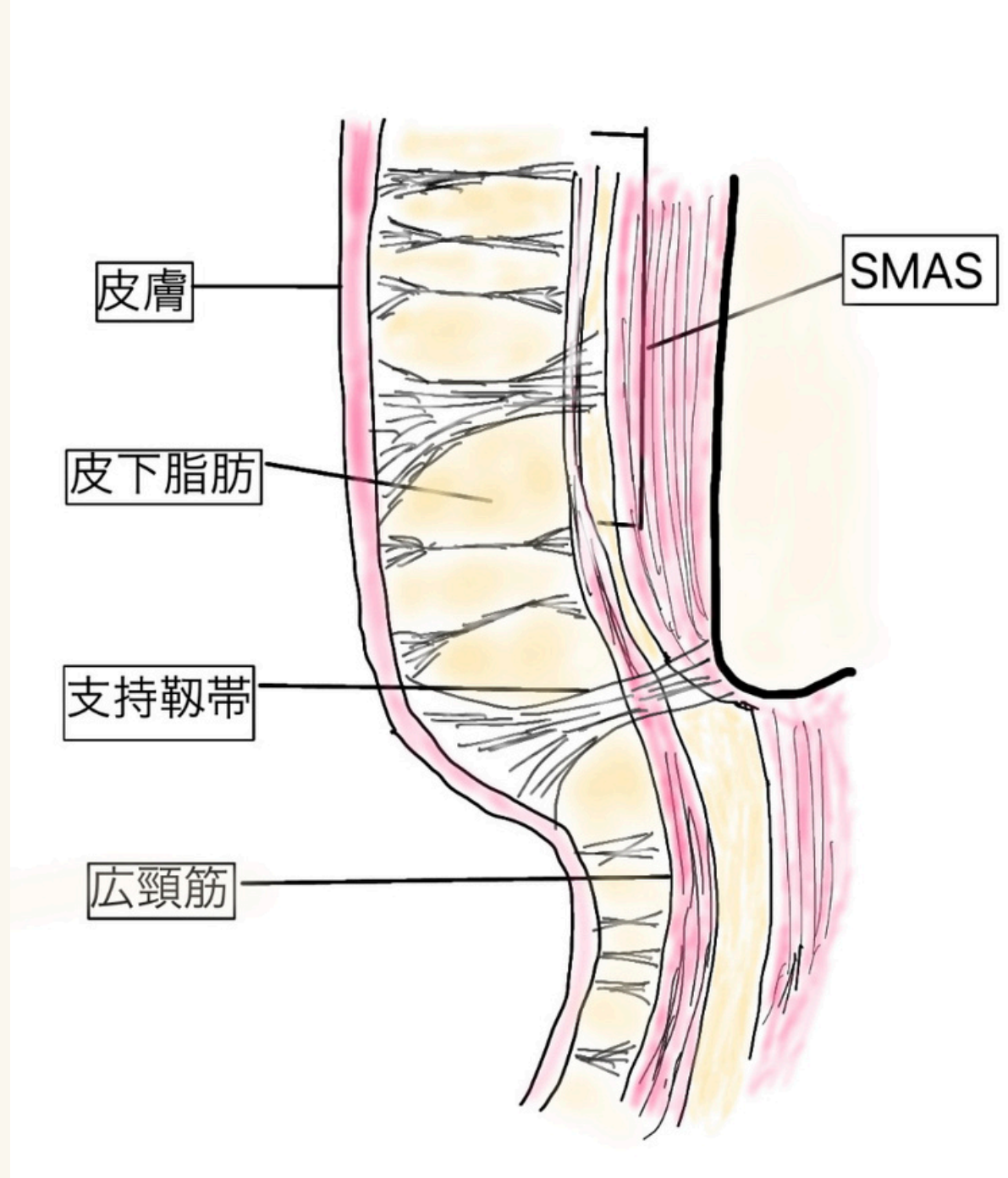
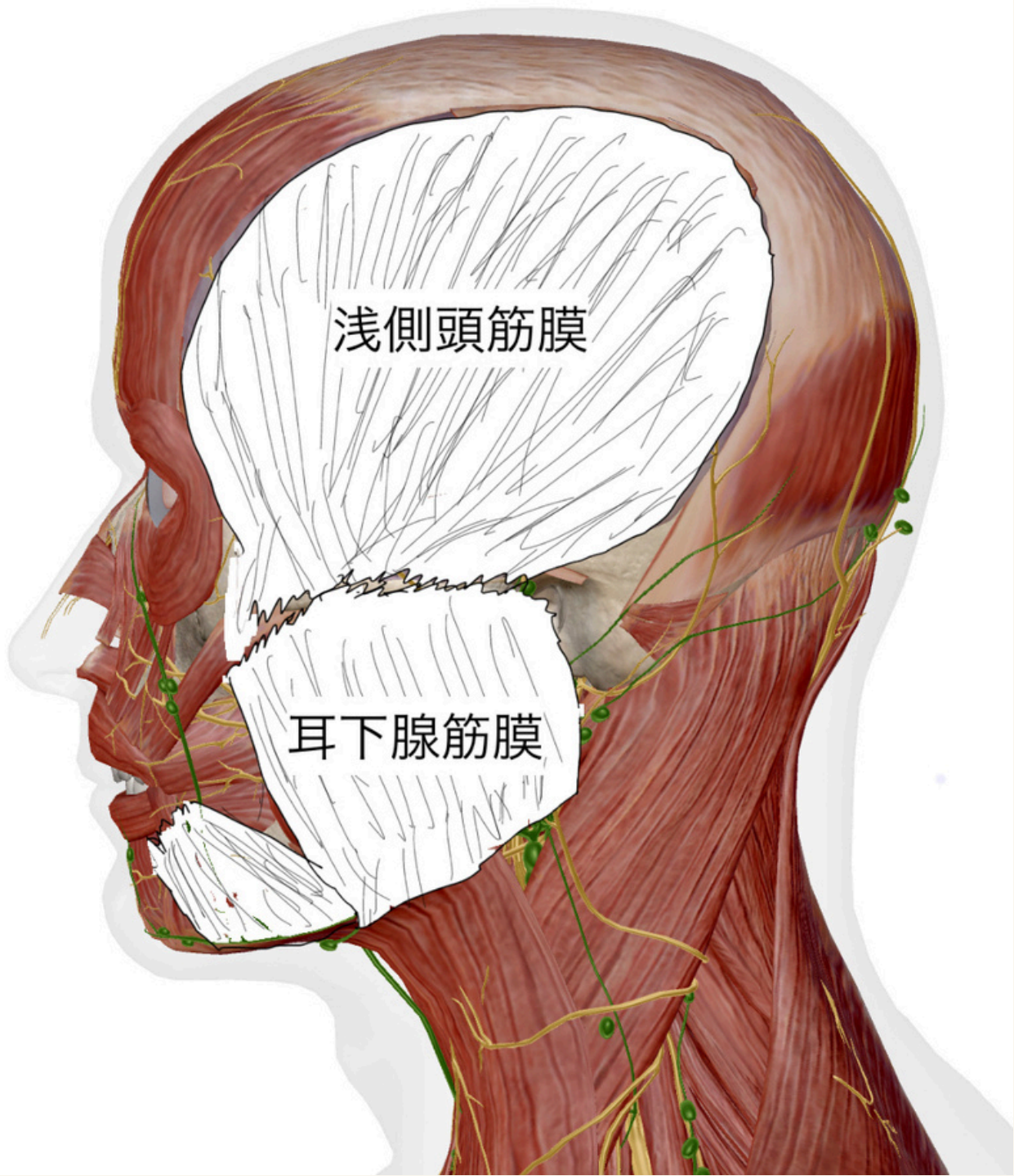


広頸筋



帽状腱膜

淺側頭筋膜+耳下腺筋膜=SMAS筋膜



小顔矯正におけるリンパの重要性

リンパ

【リンパ液】

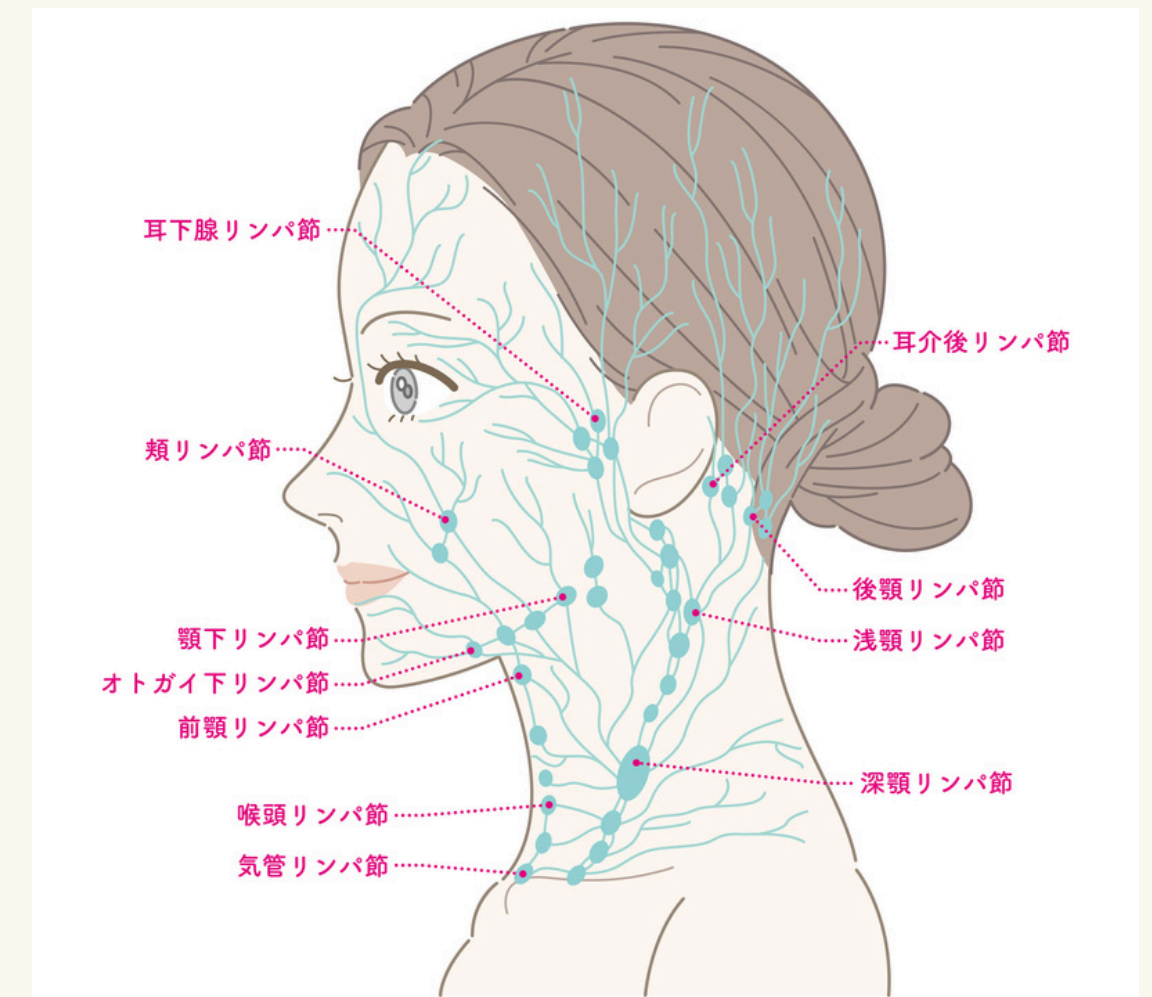
細胞と細胞の間を満たす細胞間液がリンパ管に流れたもの

【細胞間液】

血液中の血漿成分が血管外に漏れ出したもの

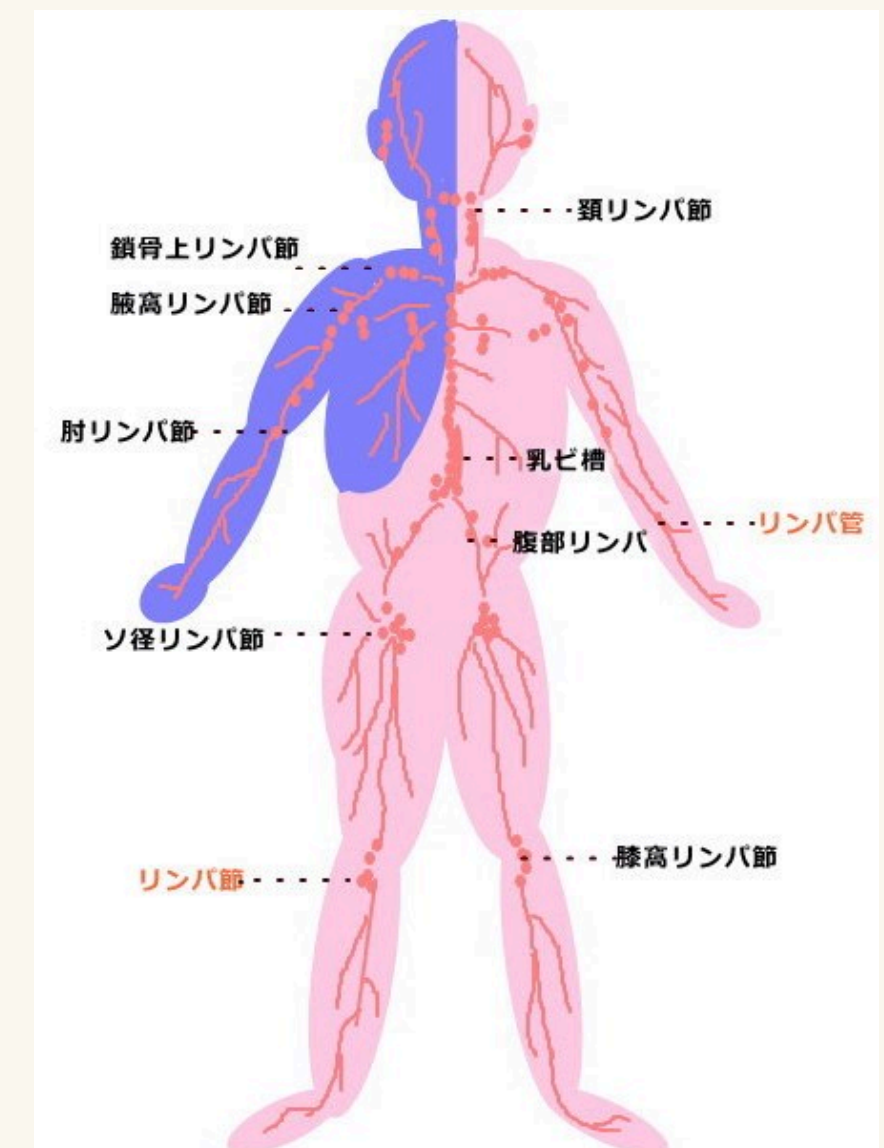
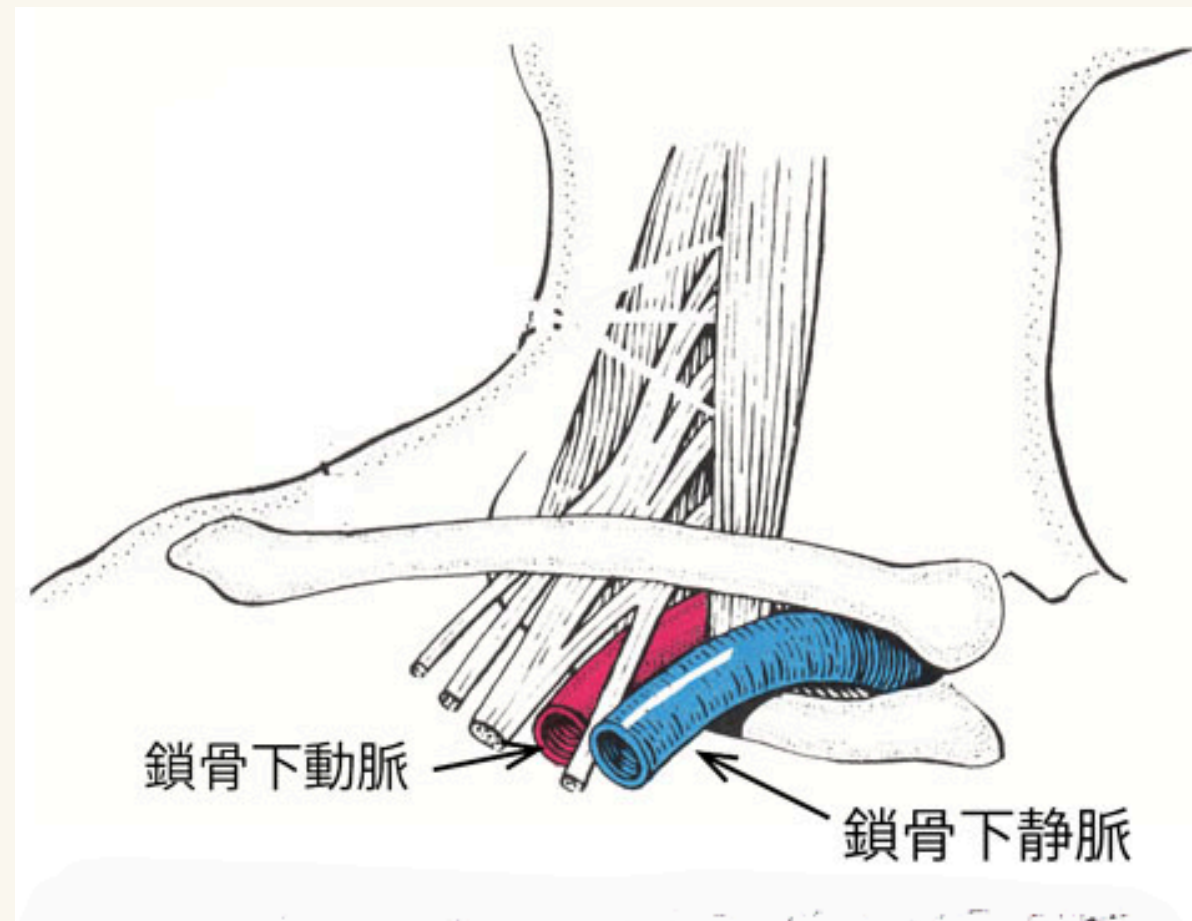
【細胞間液の役割】

- ・細胞に栄養を届ける
- ・老廃物や病原体を回収する



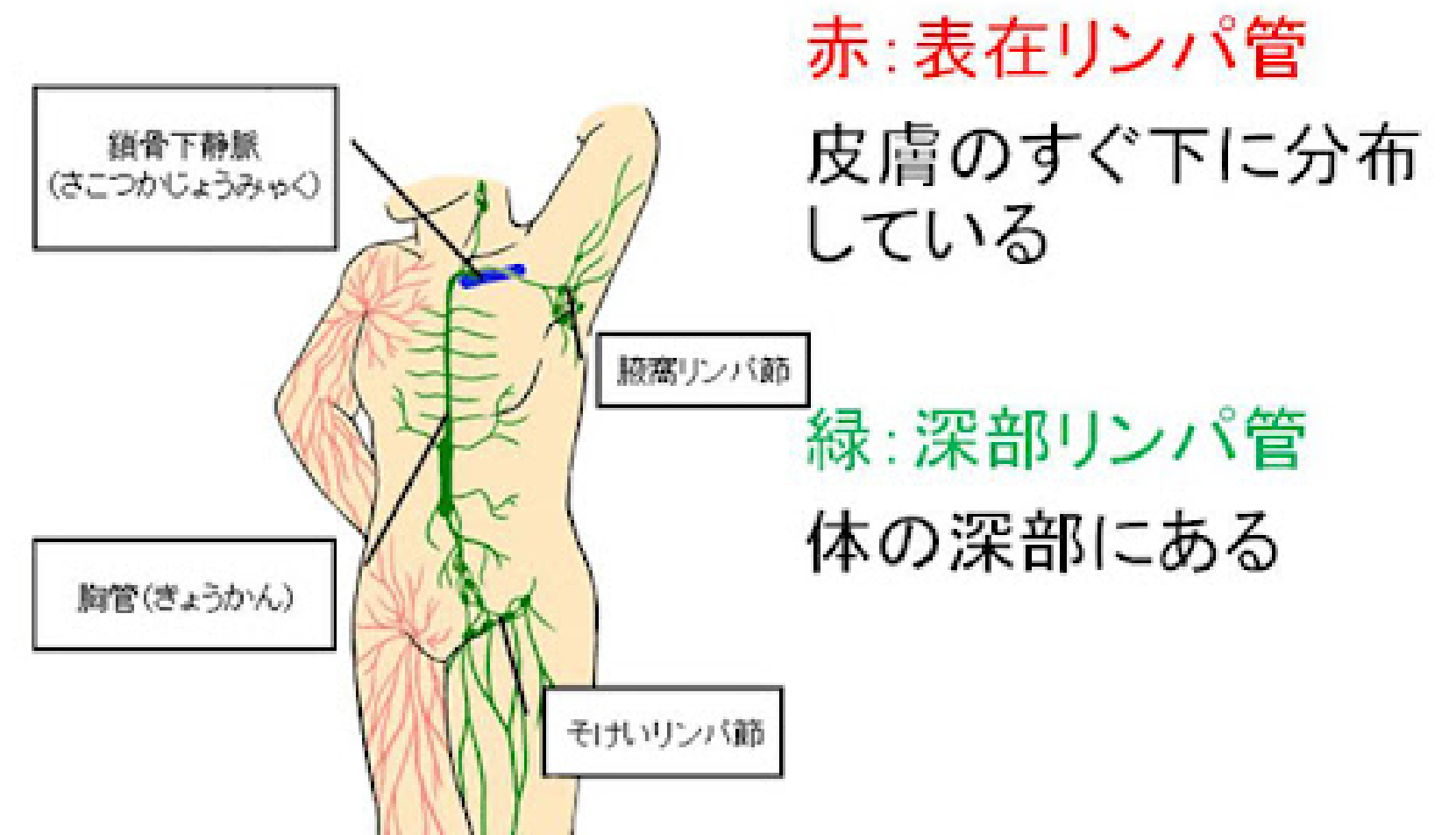
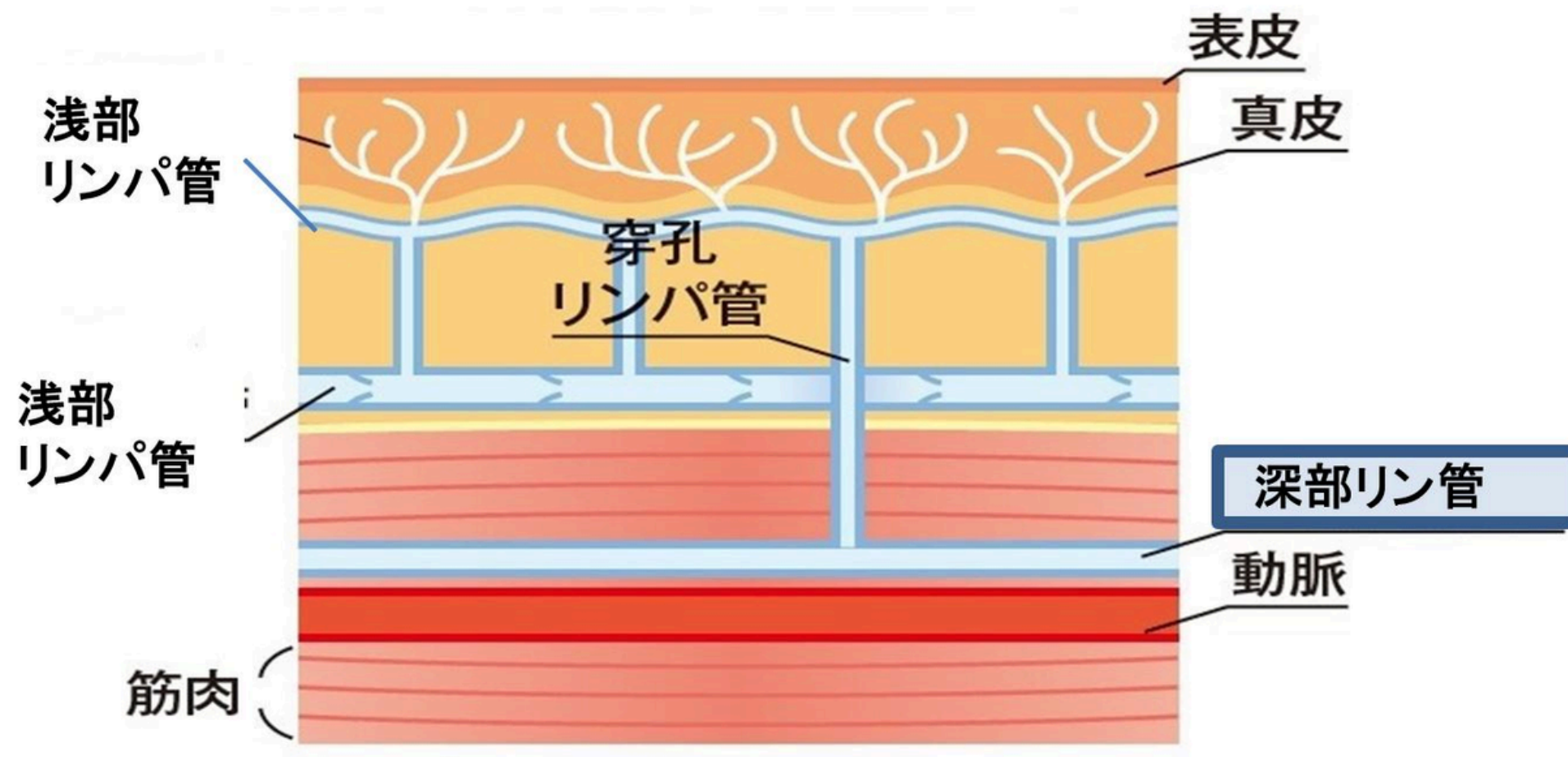
リンパの流れ

- ・右上半身のリンパ→右リンパ本幹→右静脈角
- ・左上半身+下半身のリンパ→胸管→左静脈角

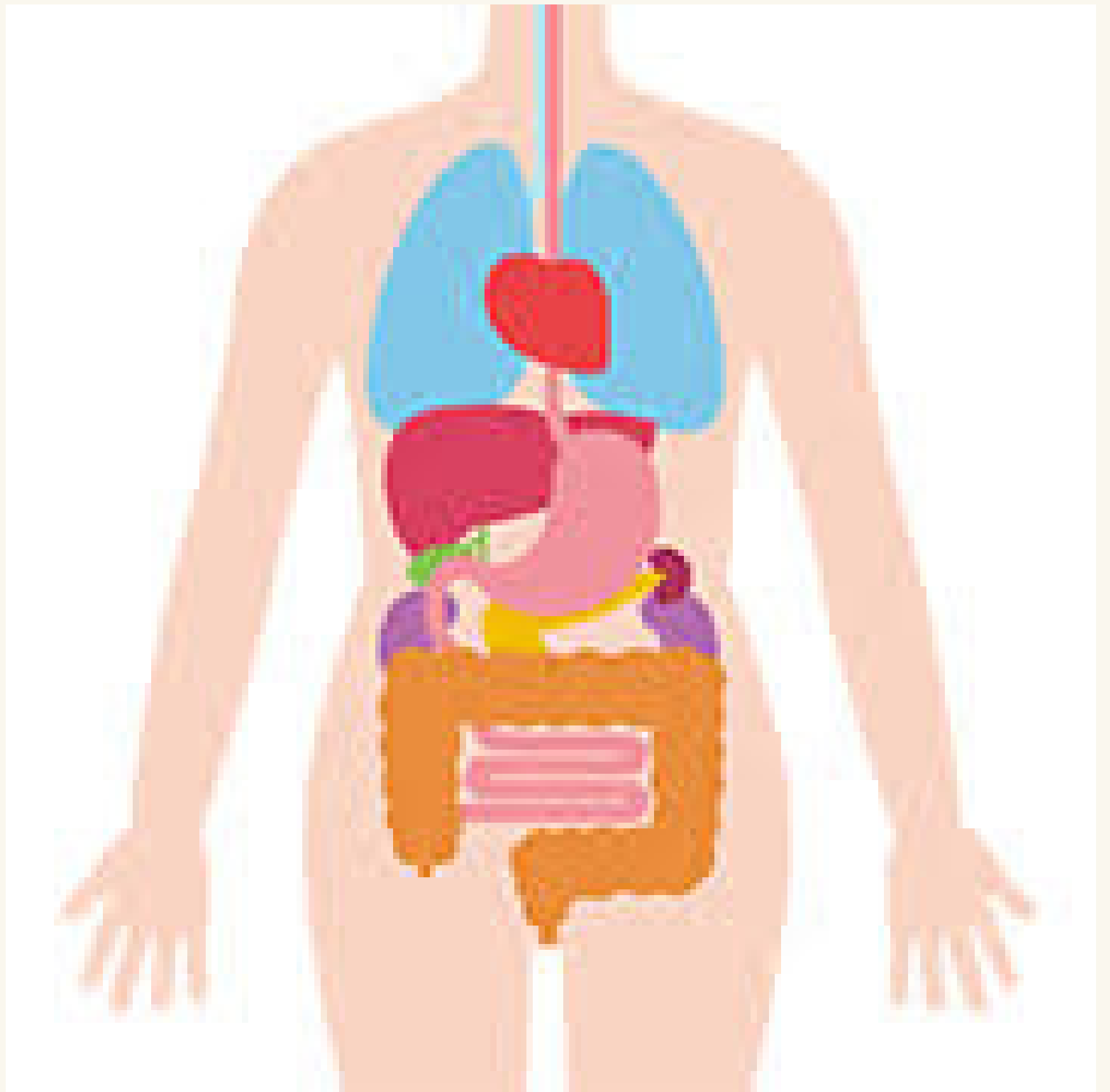
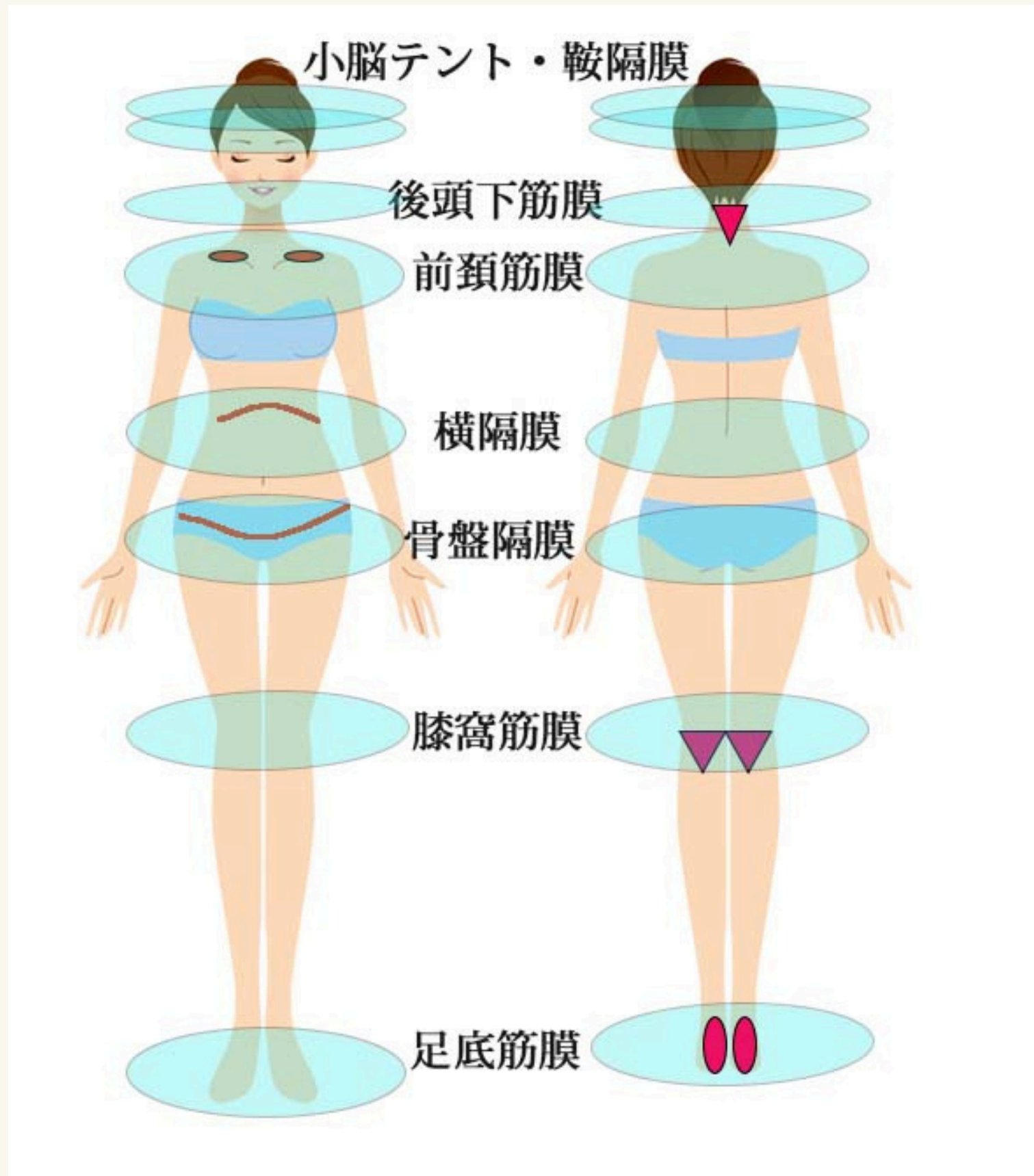


リンパの位置ポイント

- ・ 表在リンパ節：皮膚直下、皮下脂肪層（頸部、腋窩、鼠径部）
- ・ 深在リンパ節：筋肉と血管の間（腹腔内、胸腔内）

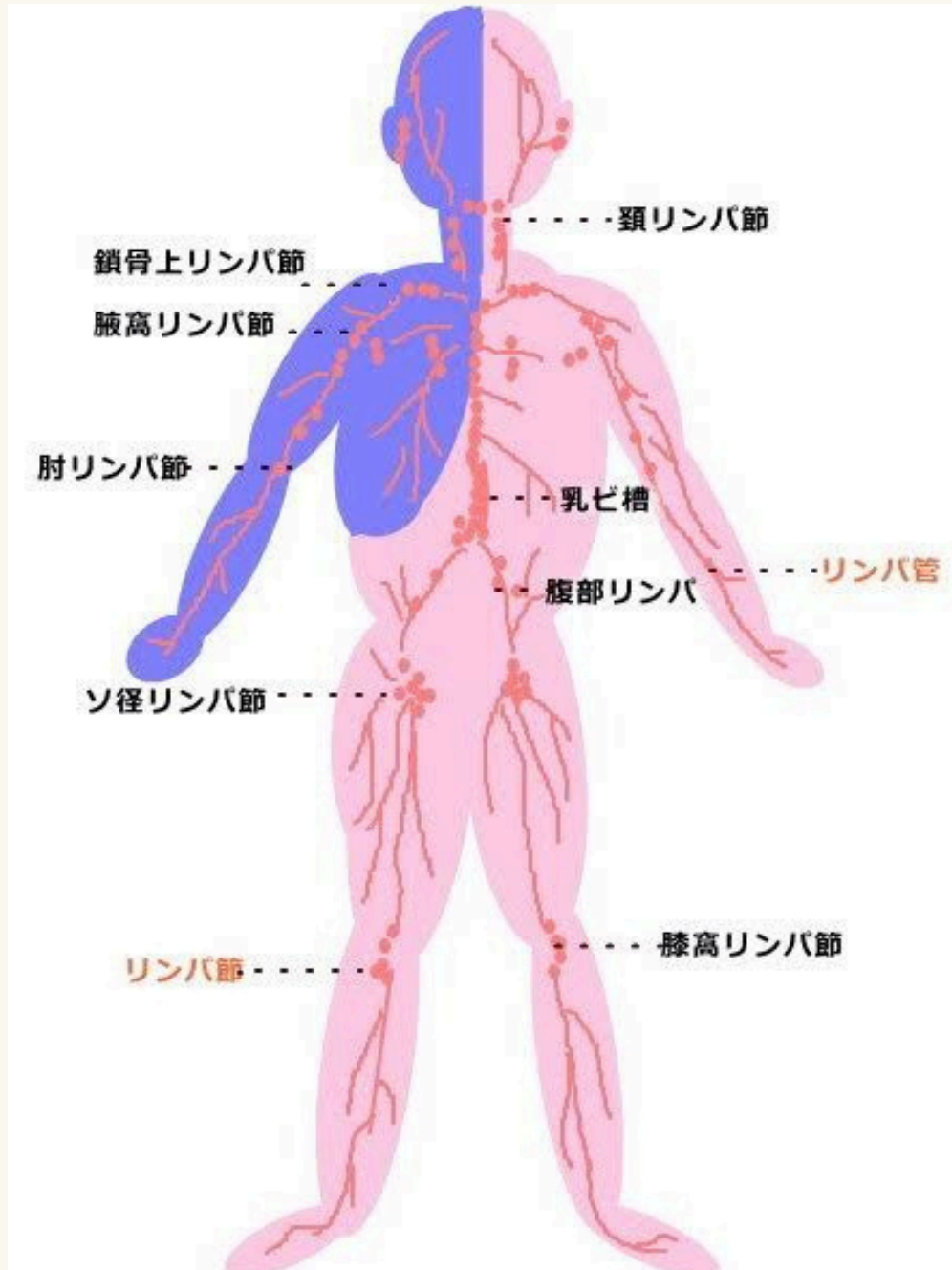
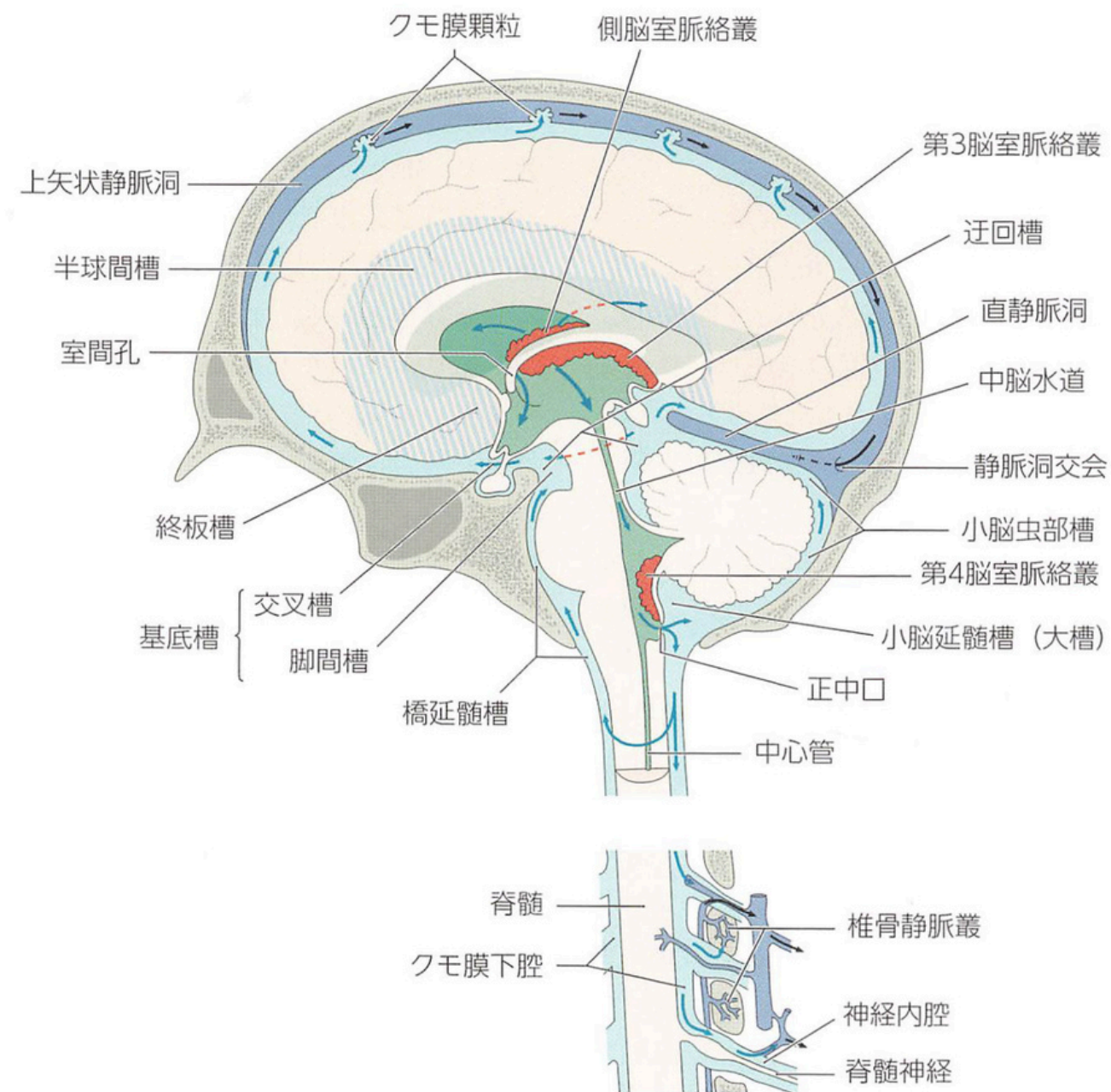
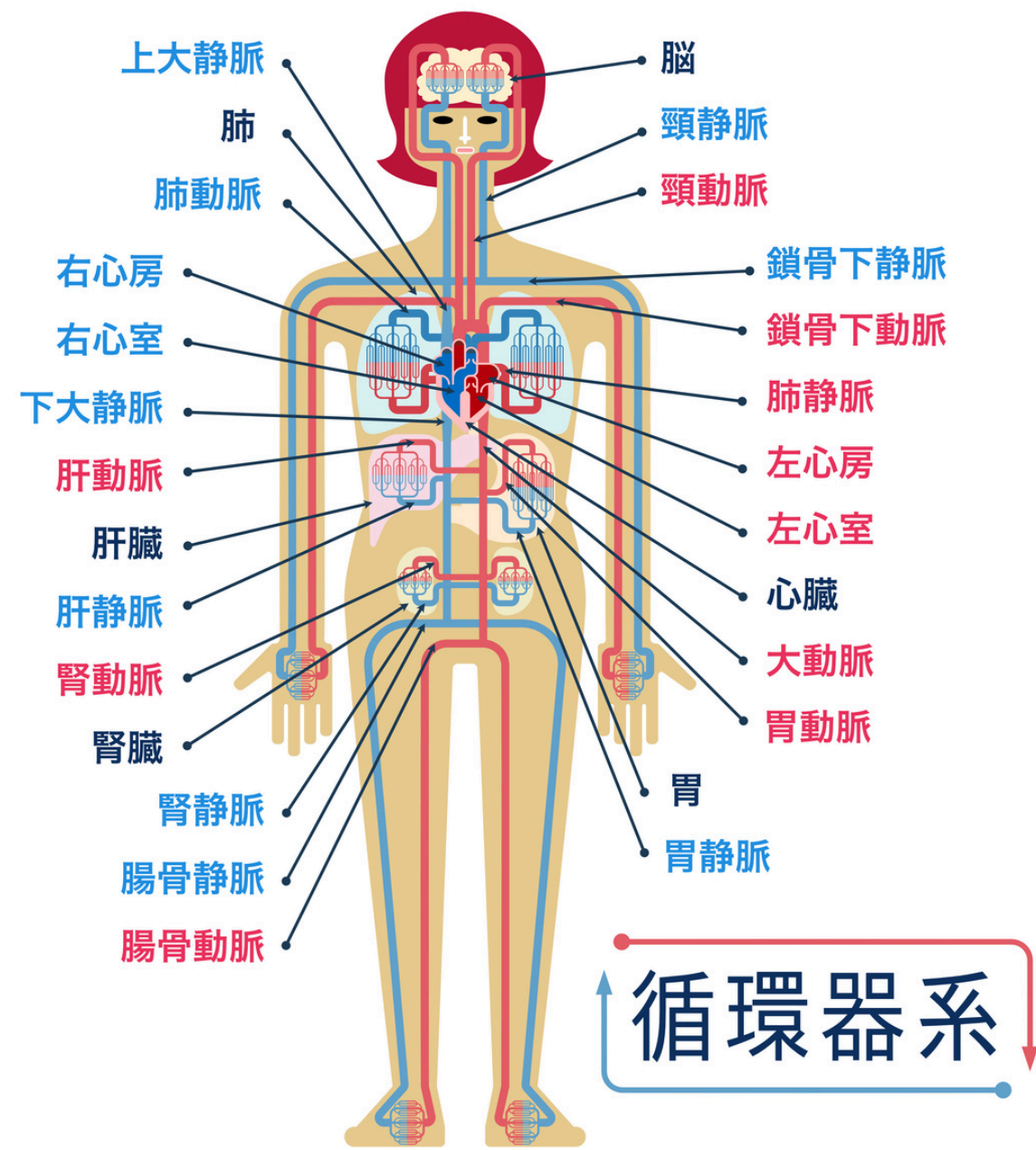


リンパの流れを促す駆動システム



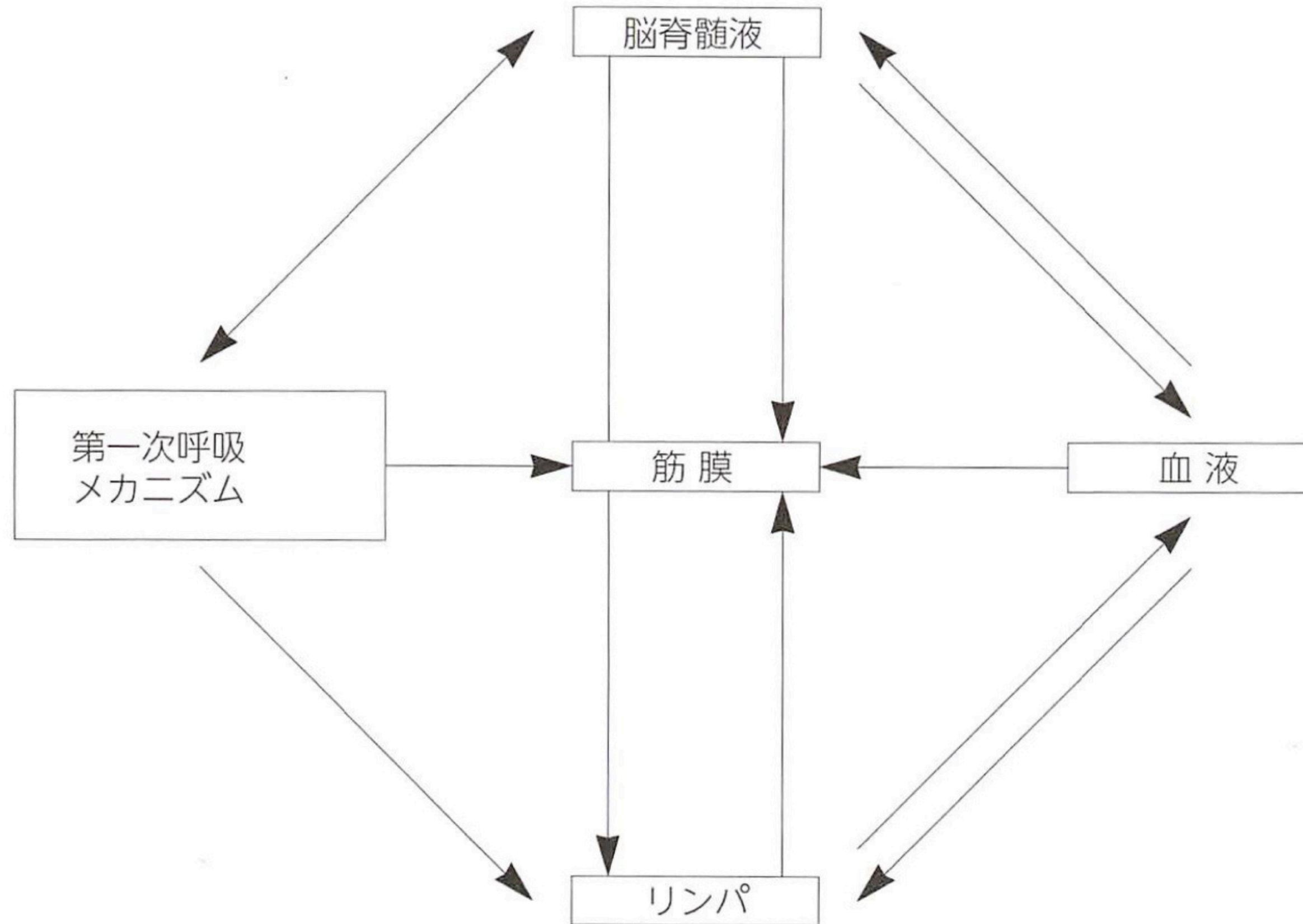
3つの体液の循環

血液・脳脊髄液・リンパ液



脳脊髄液と小顔の関係

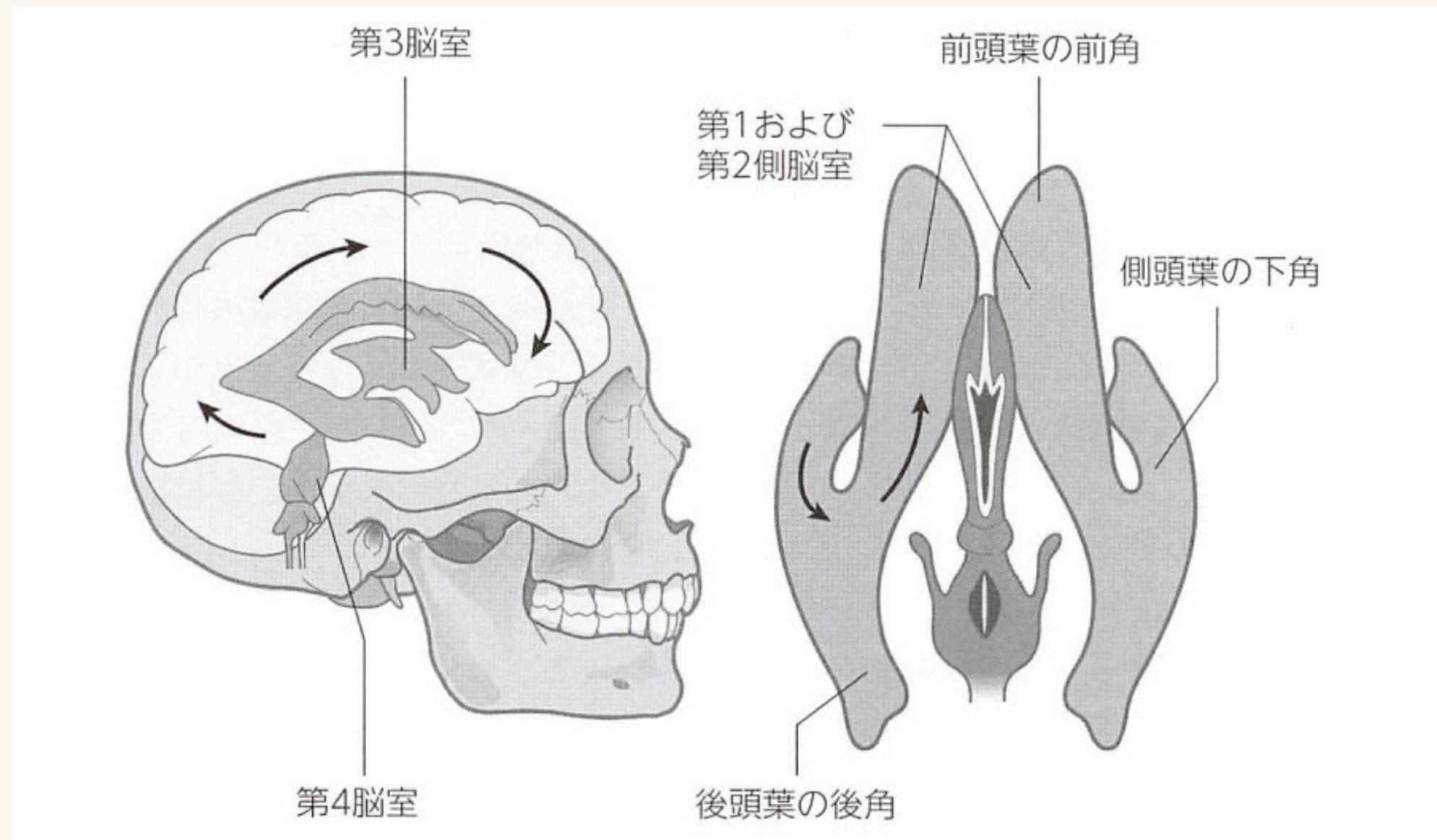
血液 ↔ 脳脊髄液 ↔ リンパ液



一次呼吸？

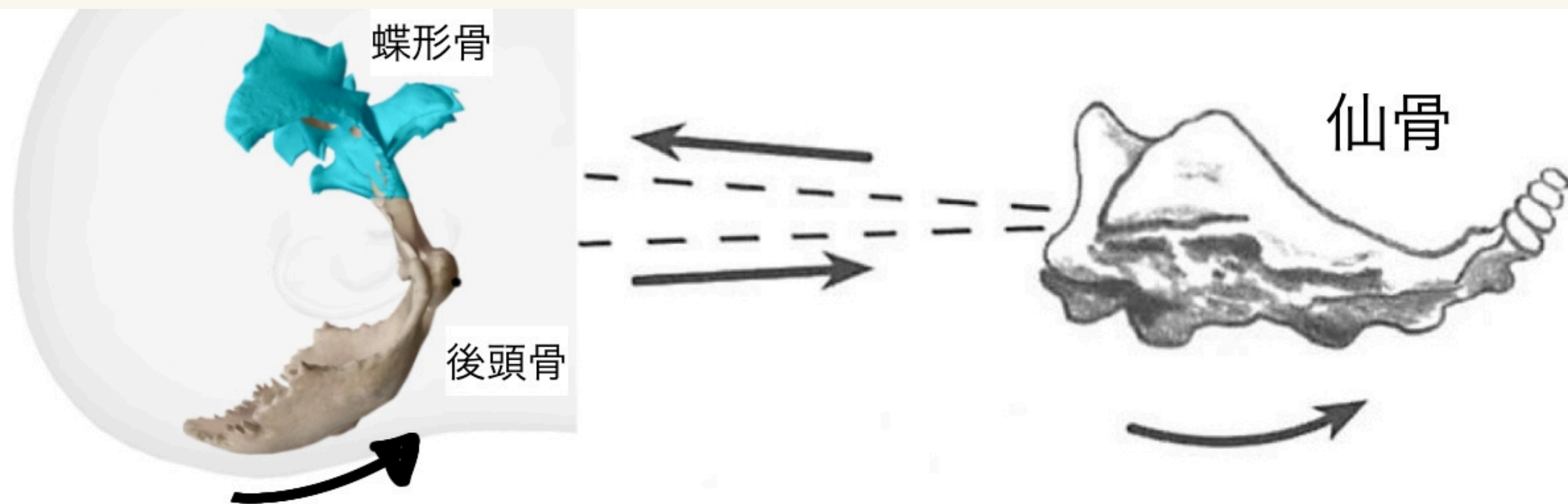
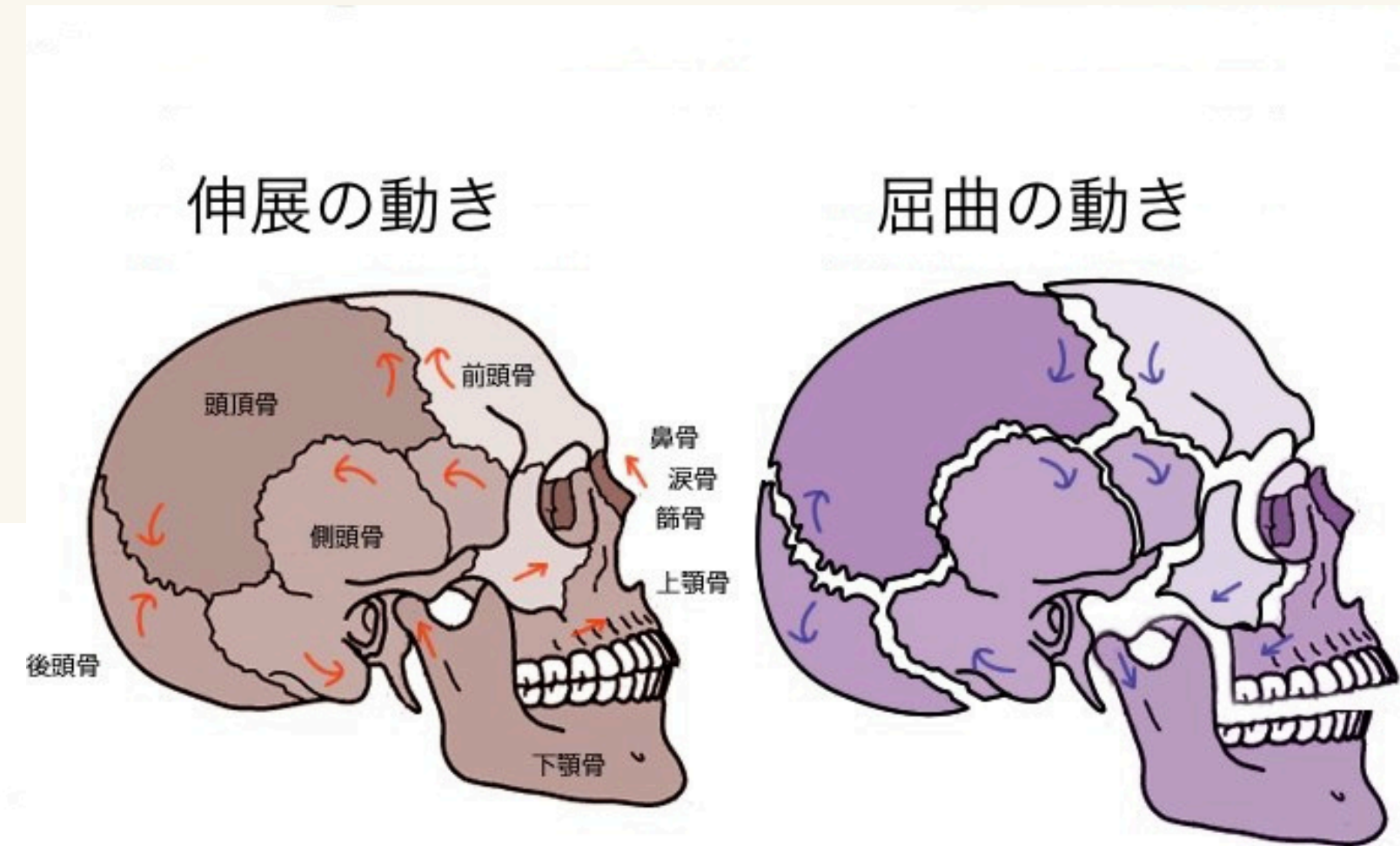
何故一次と呼ばれるのか？

私たちがよく知る肺呼吸は中枢神経（脳）によって制御される呼吸運動だが、脳自体の組織内呼吸と直結してる動きが一次呼吸とされる。この脳組織自体の循環の波動が頭蓋骨から仙骨まで伝わって動きとして現れている物が頭蓋仙骨リズムとも呼ばれる

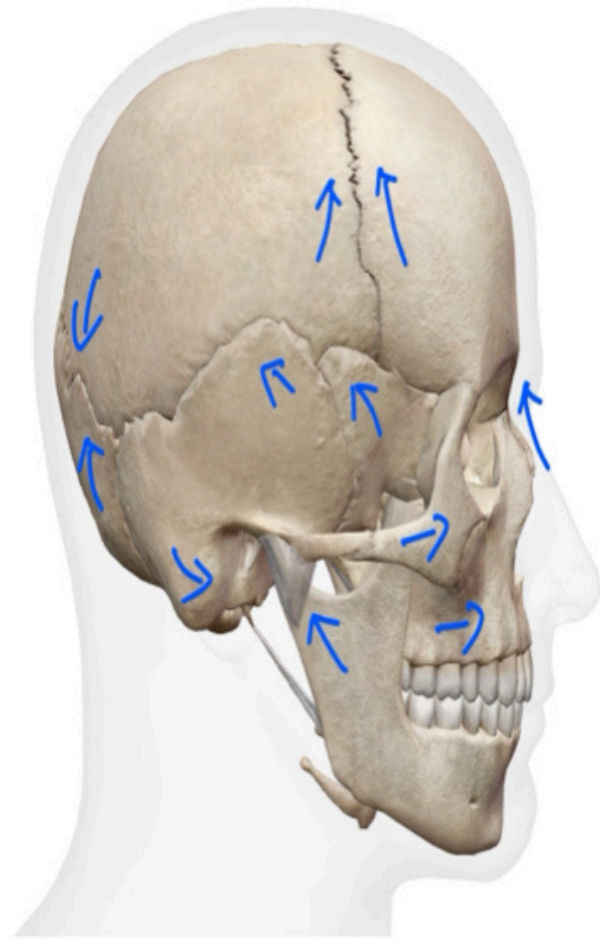


頭蓋仙骨リズム→頭蓋仙骨療法

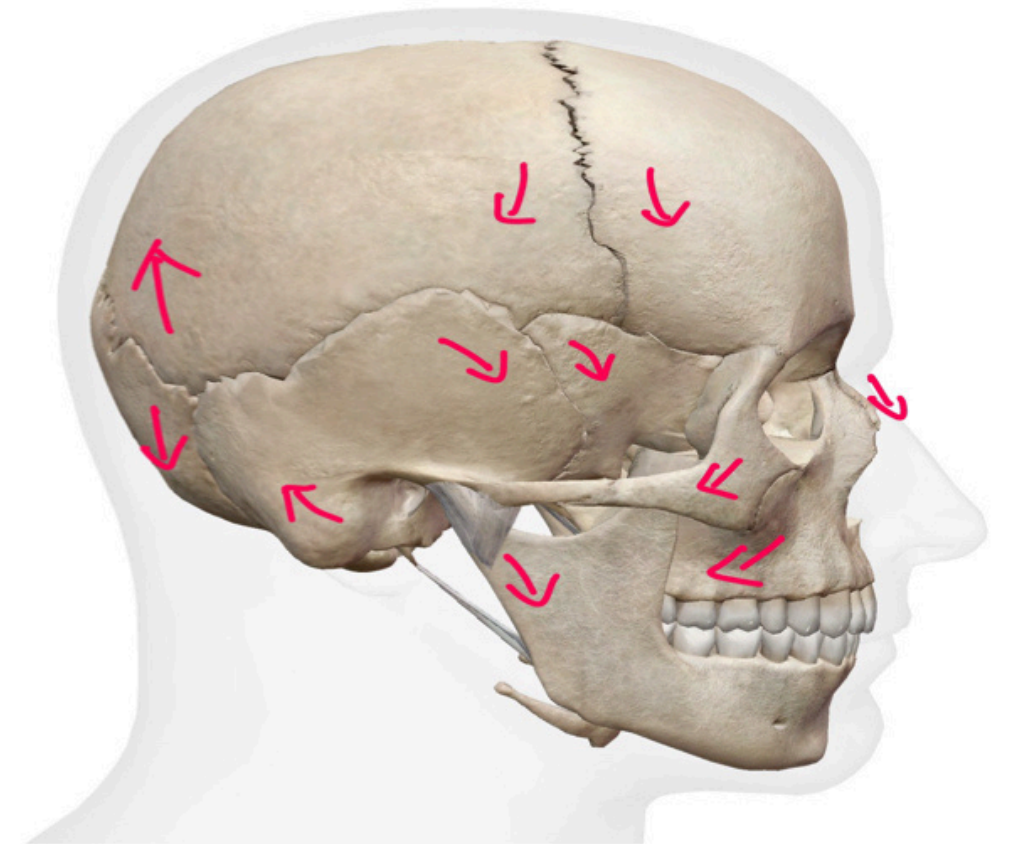
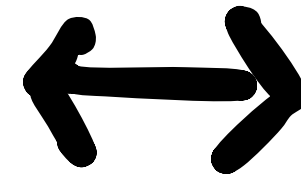
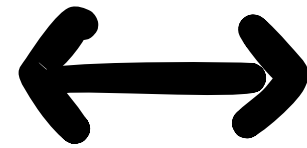
頭蓋骨の動き頭蓋仙骨リズムにも屈曲・伸展の動きがある



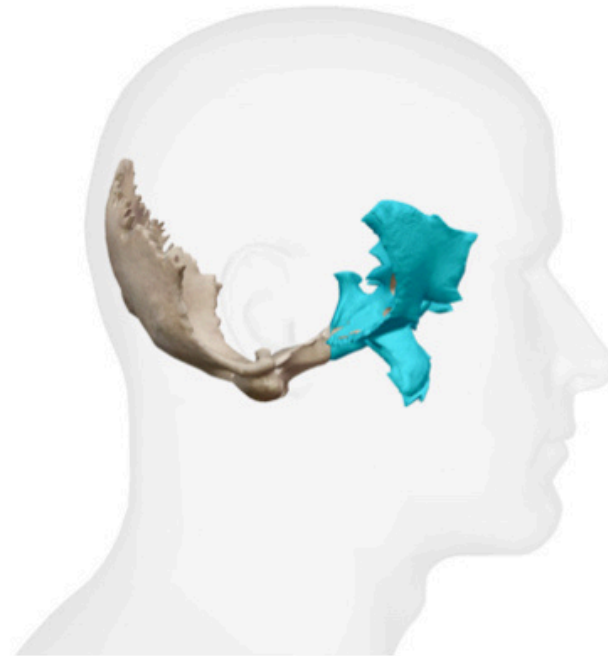
頭蓋骨屈伸のイメージ



伸展

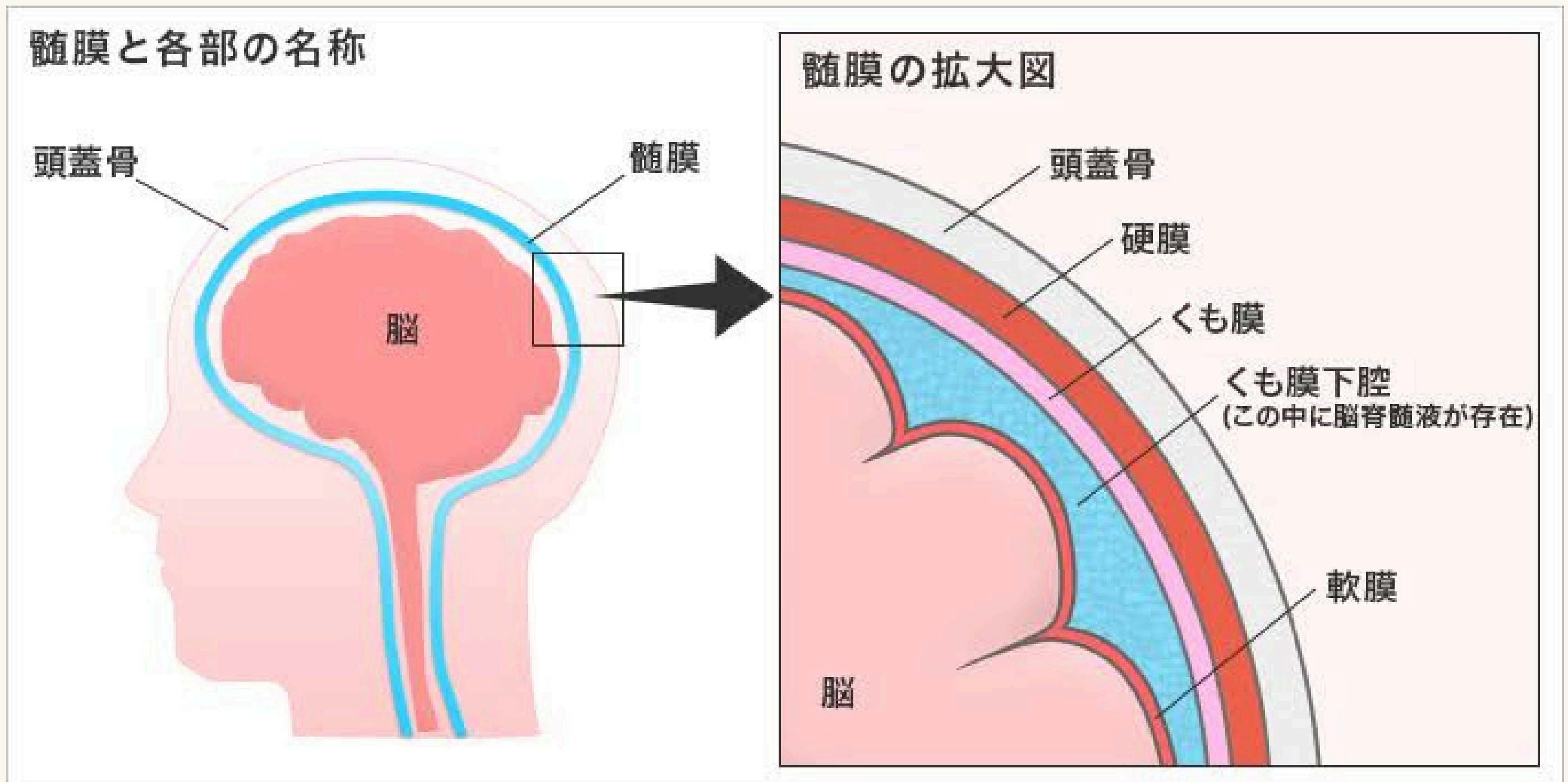
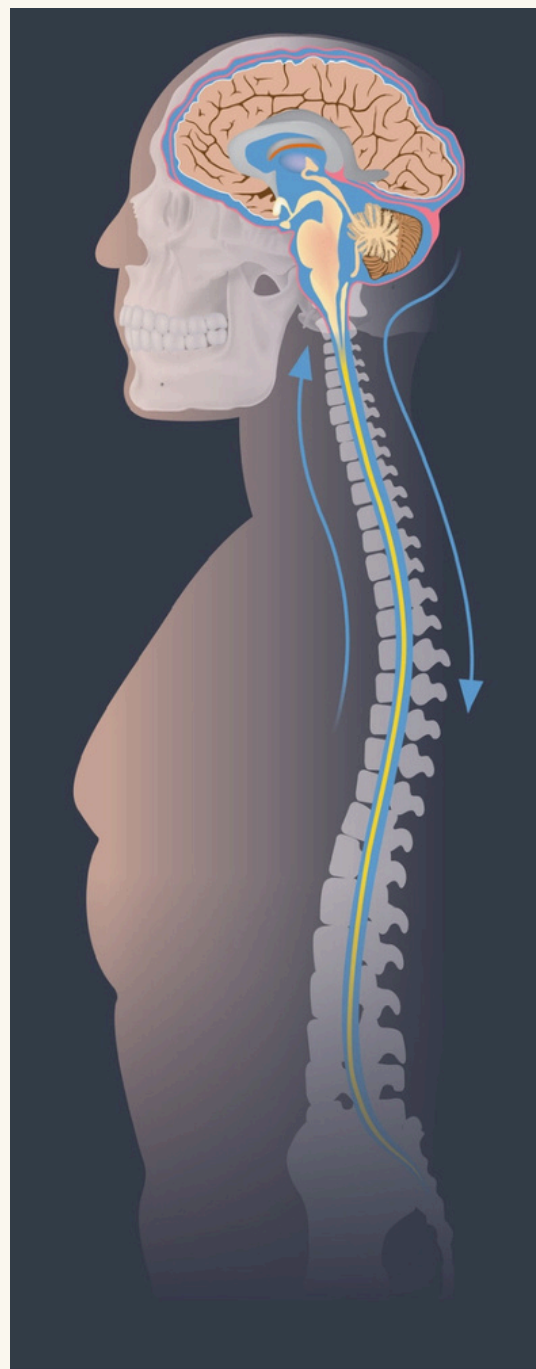


屈曲



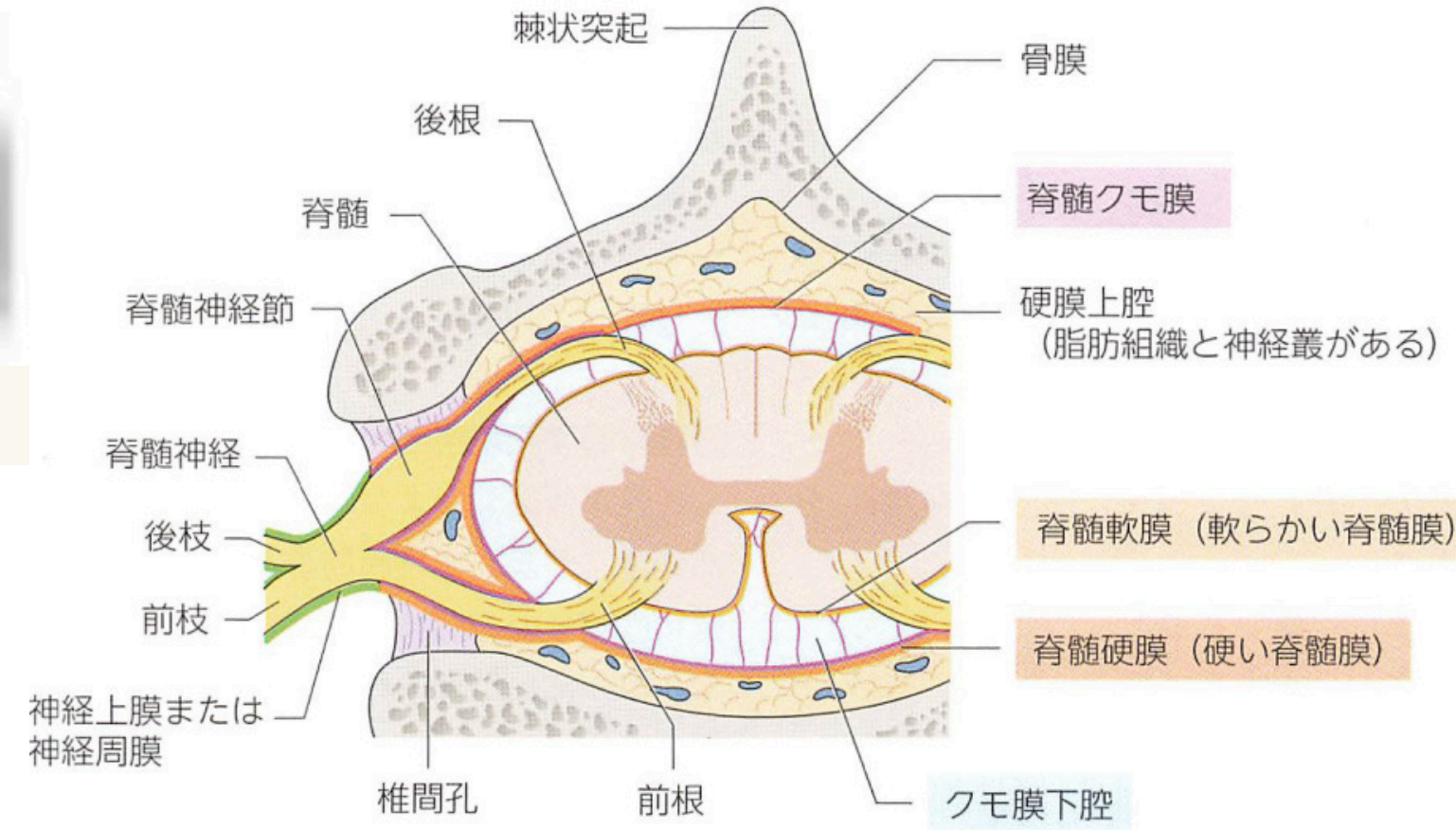
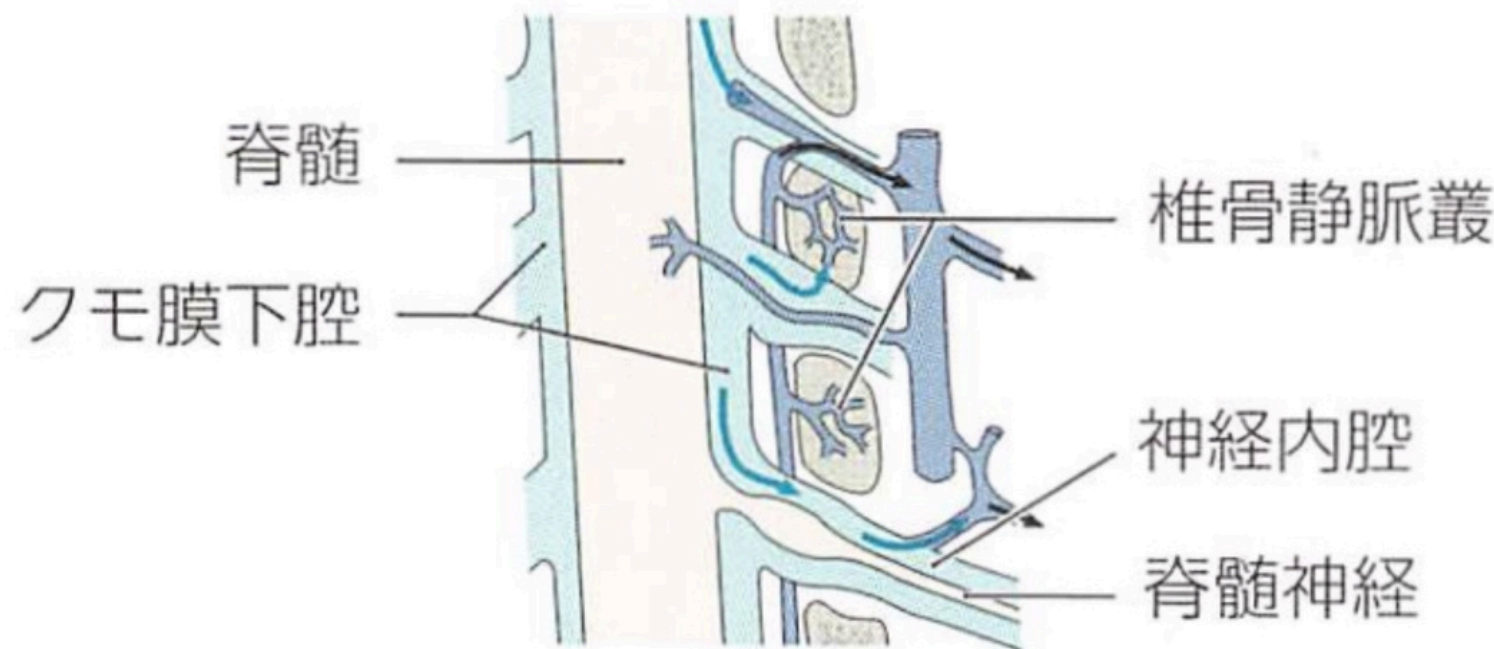
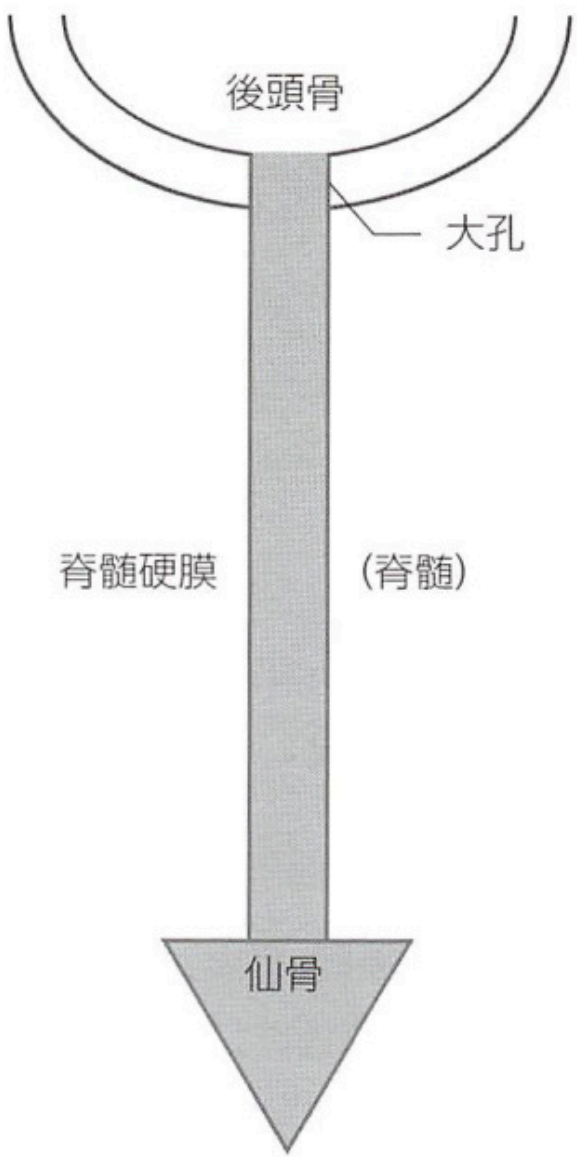
脳脊髄液はどこに流れているの？

髄膜=硬膜+くも膜+軟膜→くも膜と軟膜の間に脊髄液は流れている

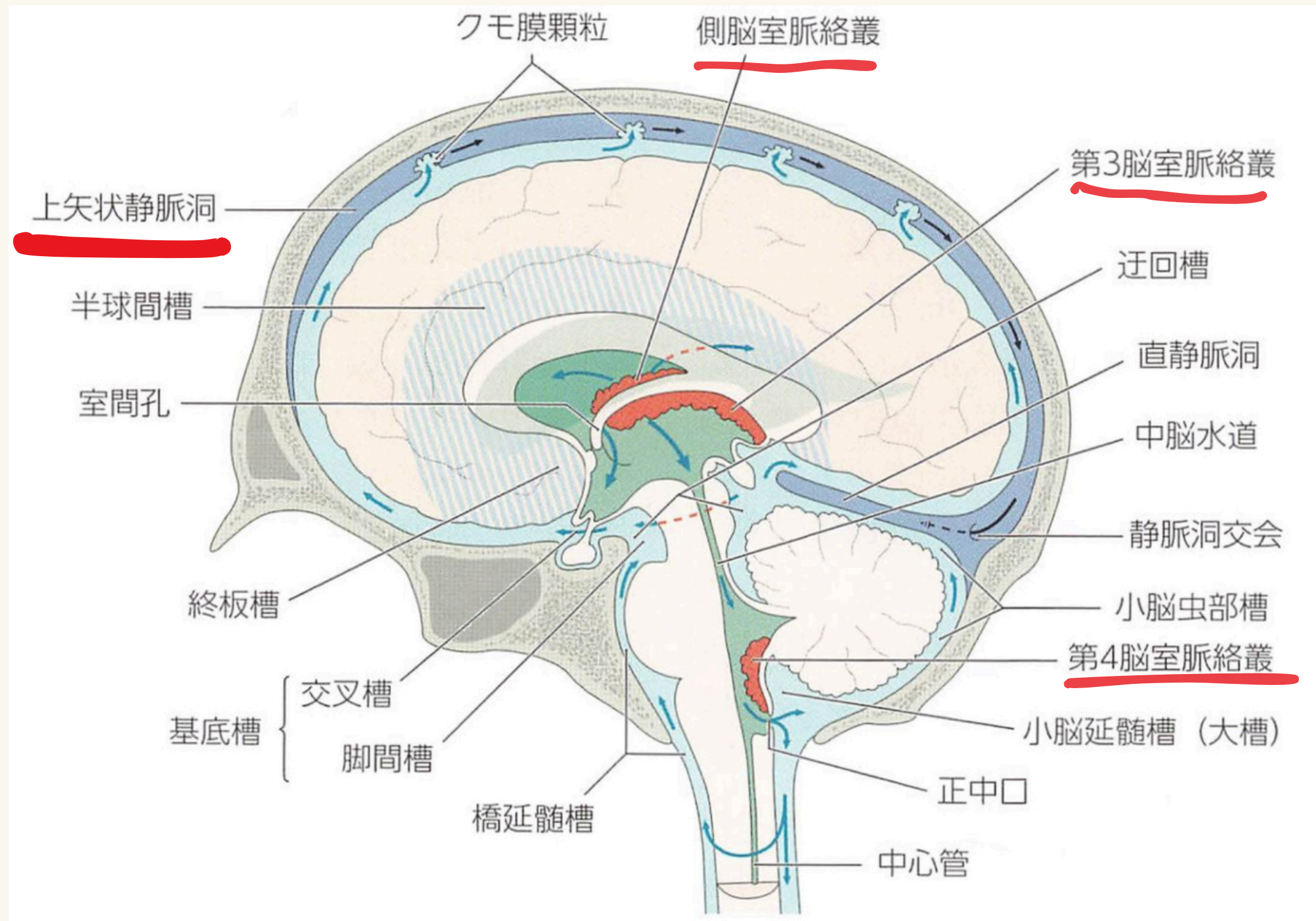
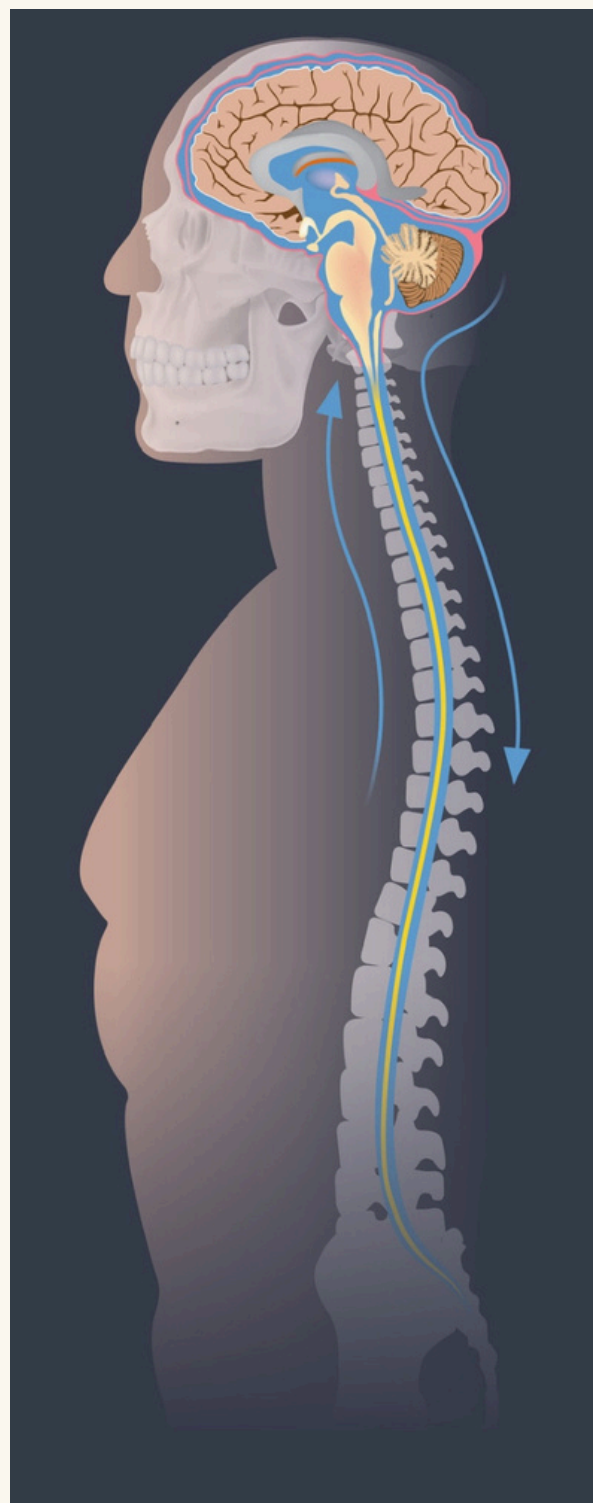


脳脊髄液は背骨にも流れている

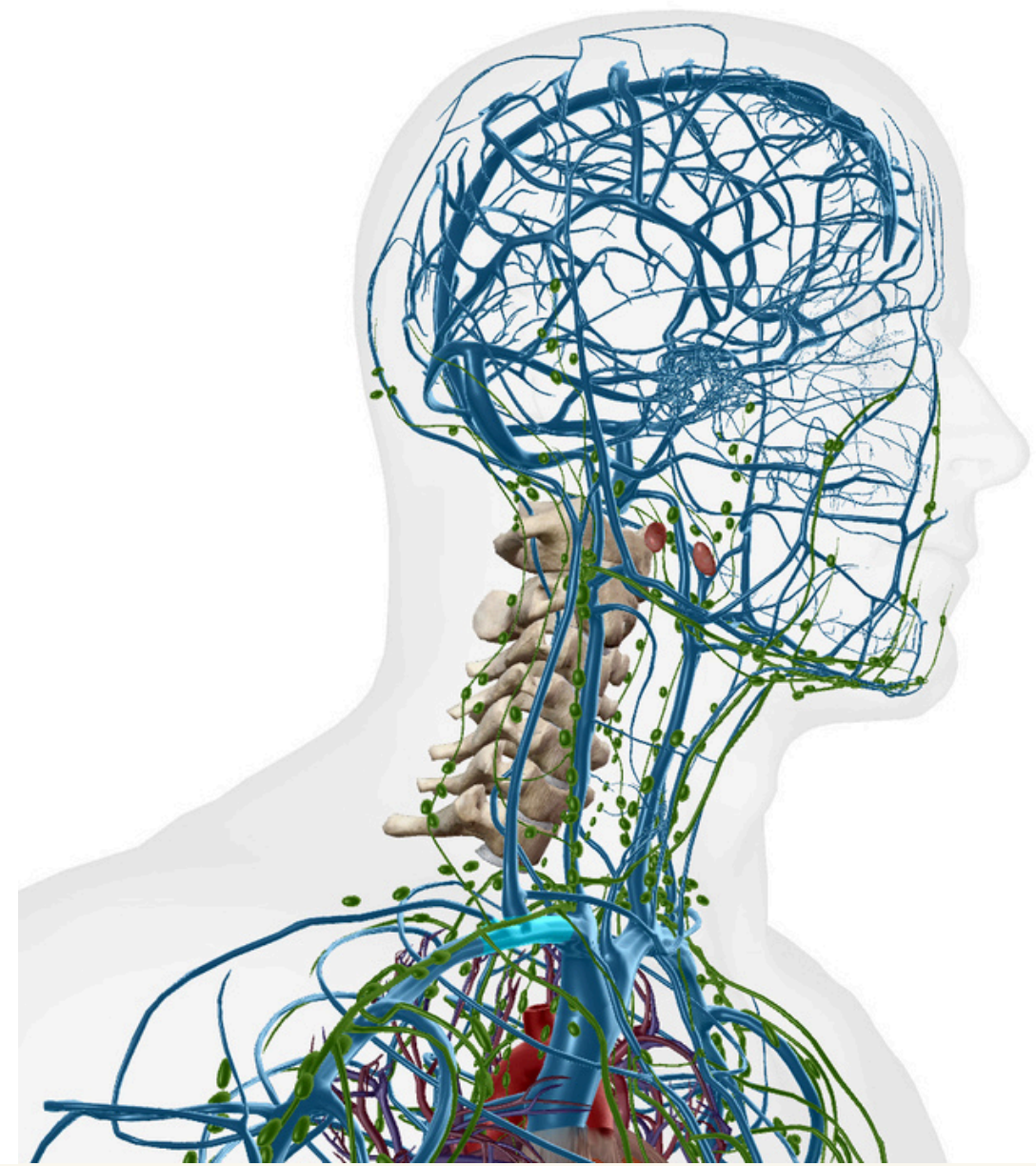
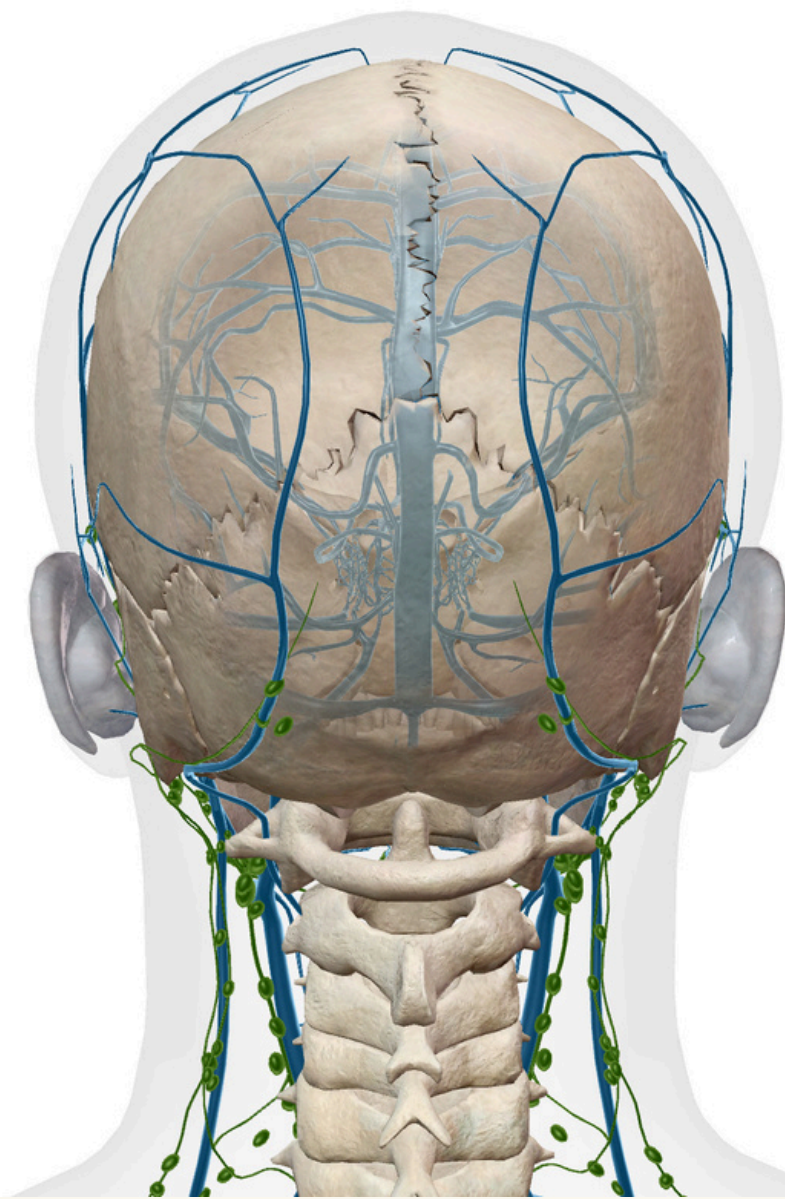
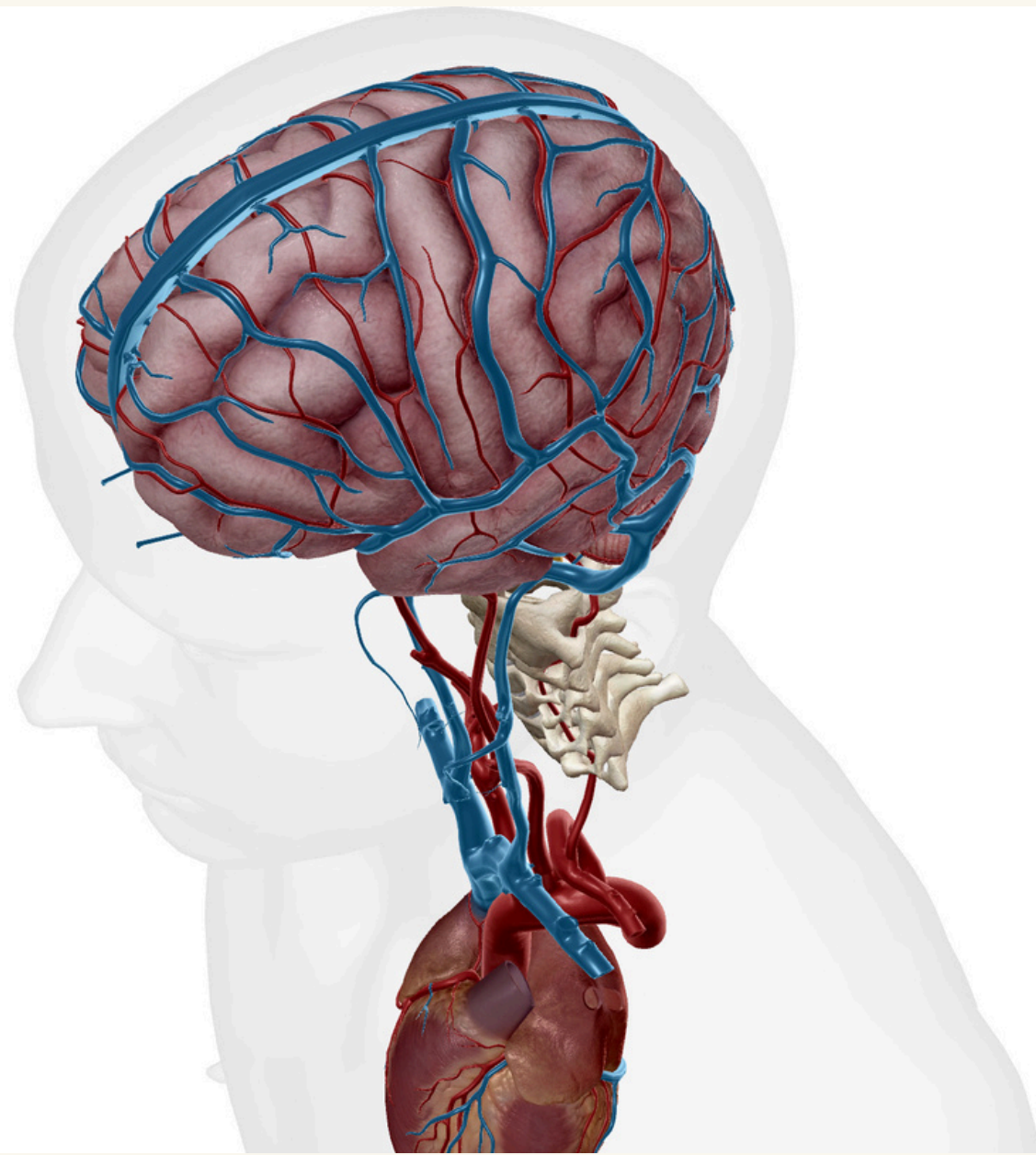
脊髄



脳脊髄液はどこに流れてどこに吸収される？



上矢状靜脈洞？



顔の歪みの評価方法

顔の評価

- ・左右差
- ・頭の大きさ
- ・上顎骨、頬骨の高さ
- ・顔の横幅
- ・顔の縦の長さ
- ・顎とエラのバランス
- ・眉
- ・鼻
- ・目開き、くま
- ・たるみ
- ・むくみ
- ・フェイスライン



写真撮影

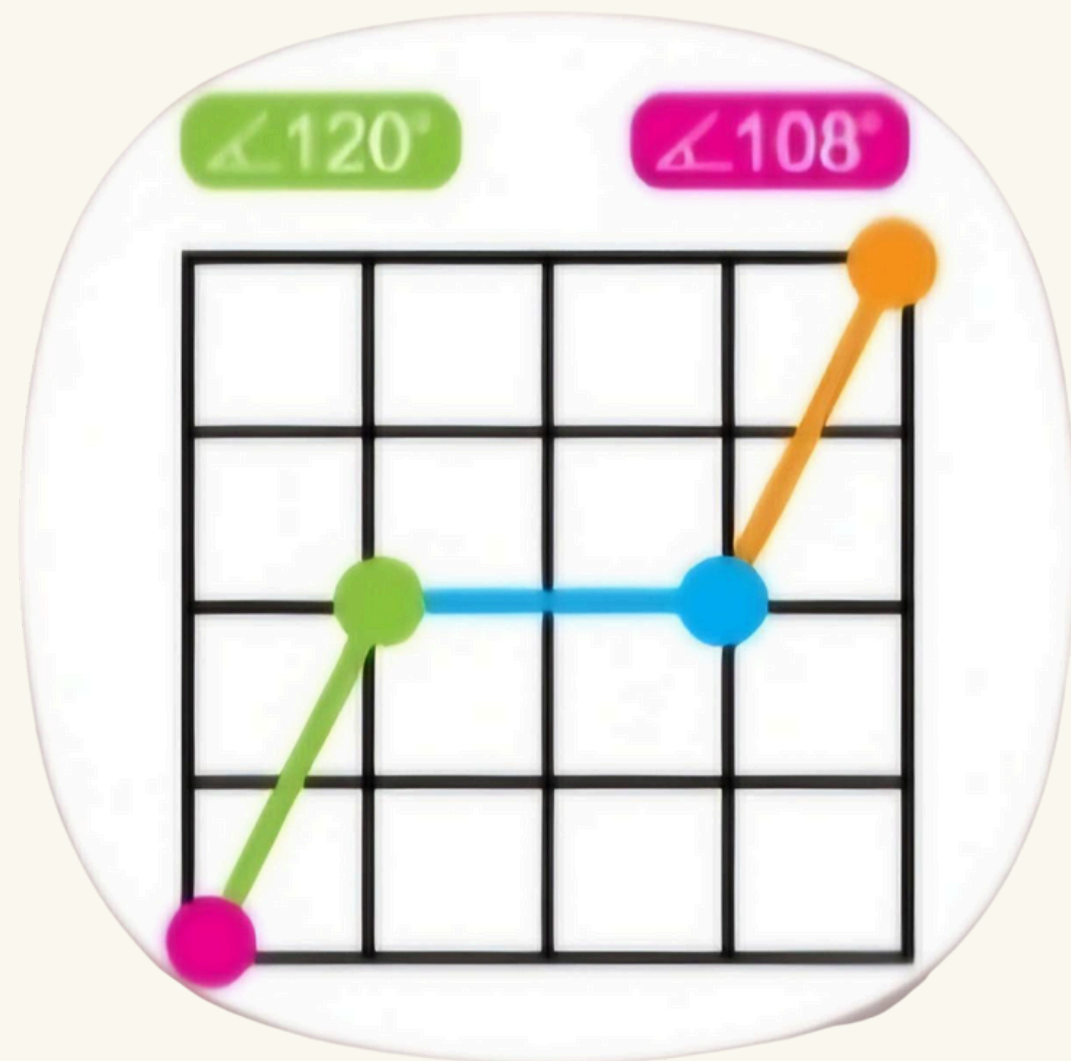
写真を撮影することが重要

- ・ 施術前の状態を把握して施術内容を理解させやすくなる
- ・ Before Afterを比較して効果判定を説明しやすい
- ・ 客観的に評価・効果判定が出来る

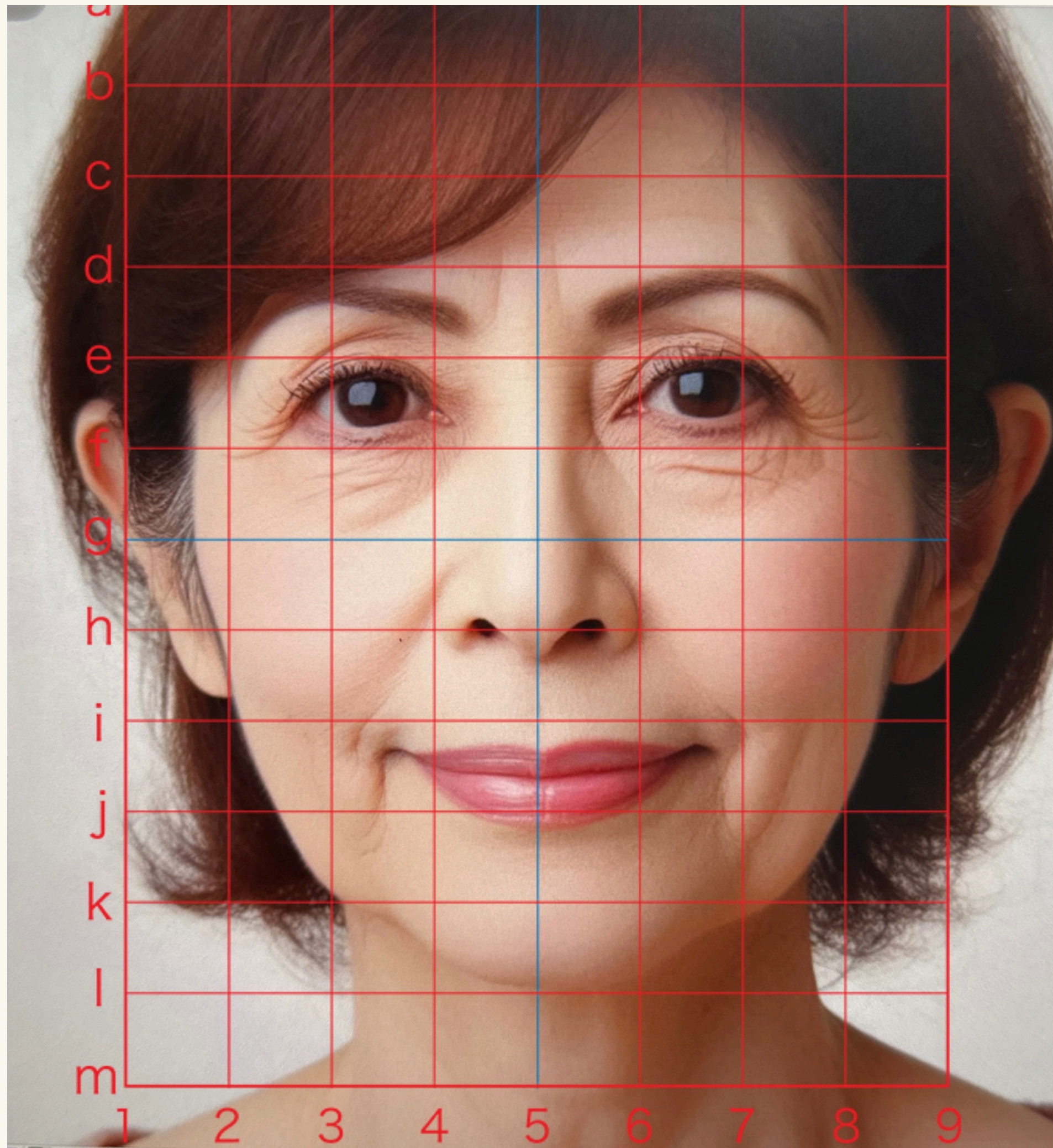


グリッド線撮影アプリ Professional

グリッド線撮影アプリ Professional



- Android,i-phoneの両方でダウンロード可能
- before after の比較が出来る
- 線を引いて角度が出来る
- グリッド線を選んで顔の各パーツを比較しやすい

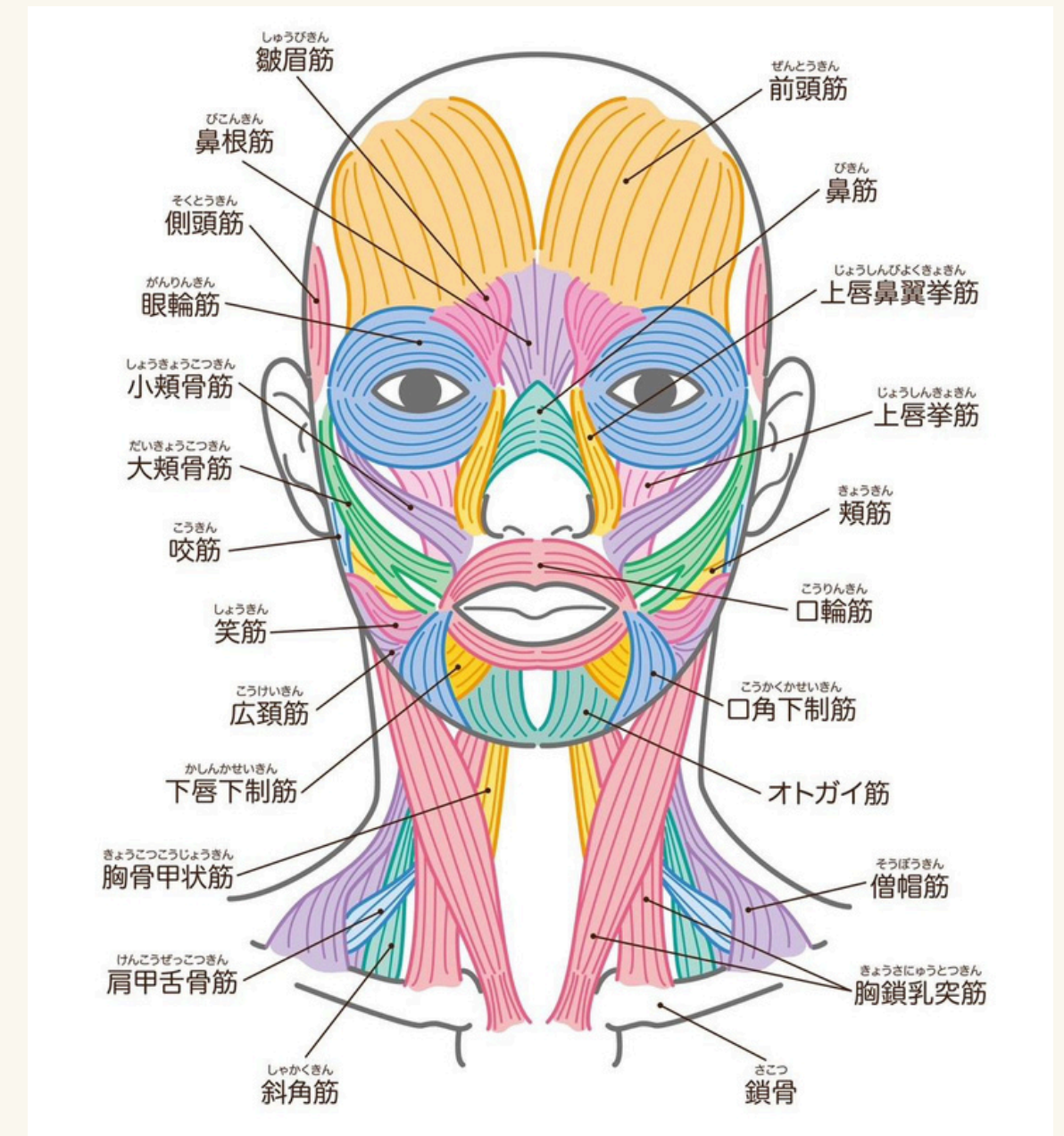


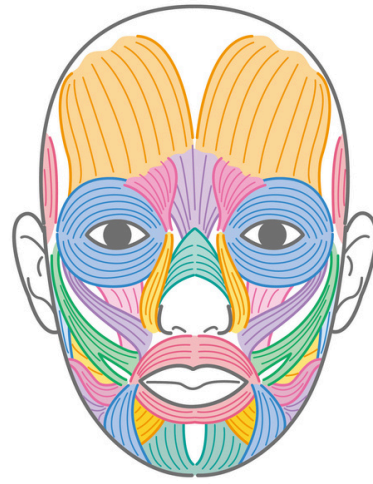
顔面筋の動的評価

表情の動き

顔の表情の動きをそれぞれ評価・動き方、左右差

- ・額のシワ寄せ、眉毛を上にかす（前頭筋）
- ・眉毛を内側に寄せる（皺眉筋）
- ・開眼（上眼瞼挙筋）
- ・閉眼（眼輪筋）
- ・頬を膨らませる（口輪筋、頬筋）
- ・唇を尖らせる（口輪筋、上唇挙筋）
- ・唇を内側に巻き込む（口輪筋）
- ・口角を挙げる（大・小頬骨筋、口角挙筋）
- ・口角を横に広げる（笑筋）
- ・口角を下げる（口角下制筋、下唇下制筋）
- ・鼻を膨らませる（鼻筋）

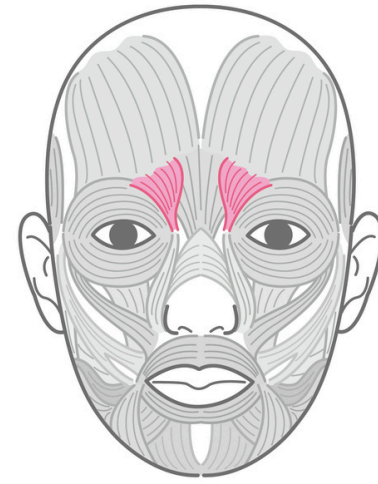




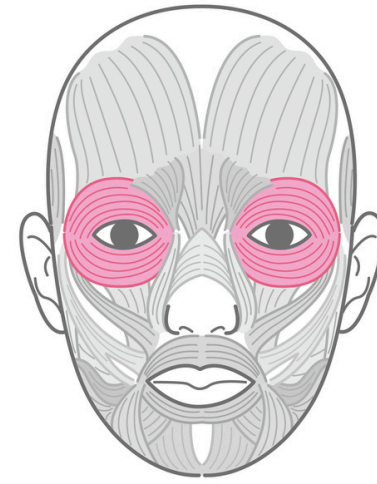
顔の筋肉



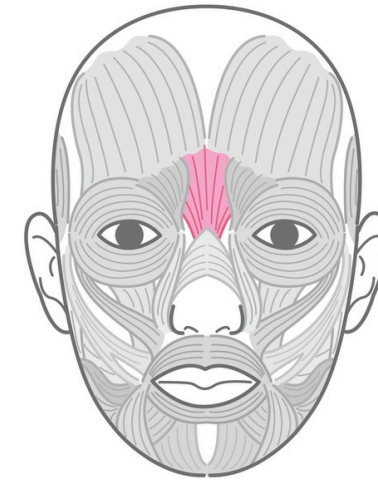
ぜんとうきん
前頭筋



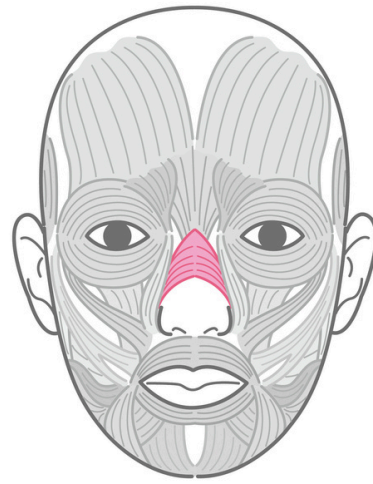
しゅうびきん
皺眉筋



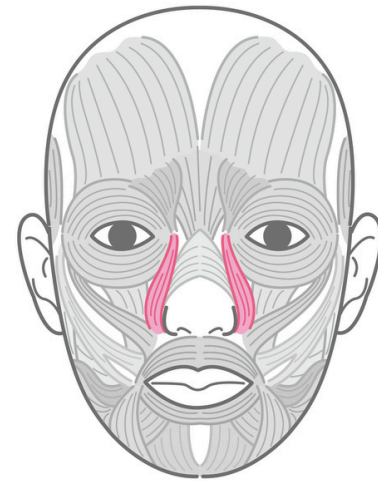
がんりんきん
眼輪筋



びこんきん
鼻根筋



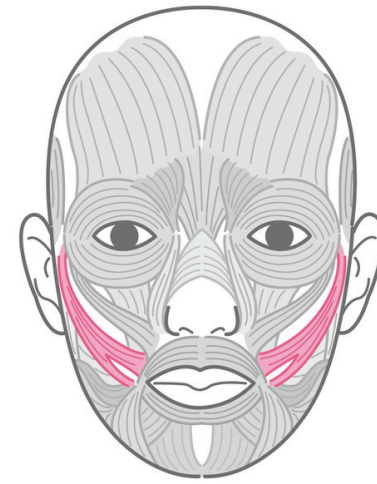
びきん
鼻筋



じょうしんびよくききん
上唇鼻翼挙筋



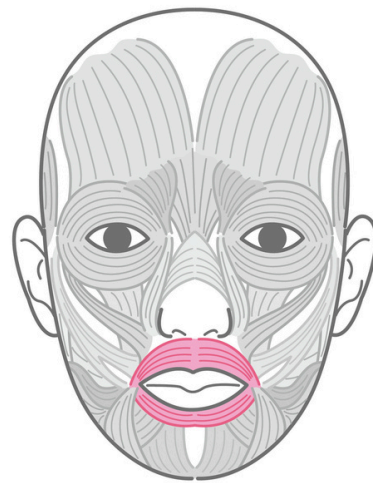
しょうきょうこつきん
小頬骨筋



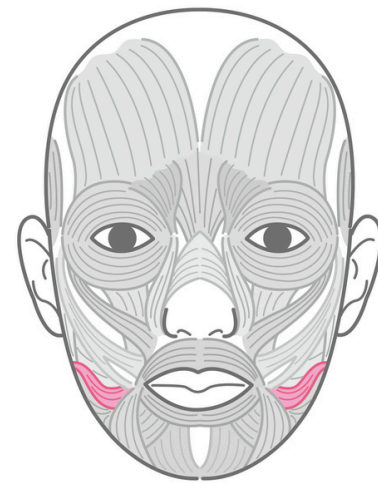
だいきょうこつきん
大頬骨筋



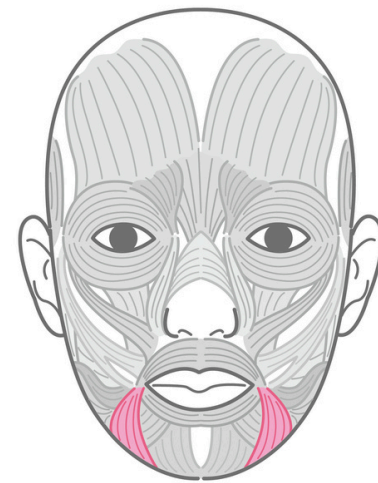
じょうしんききん
上唇挙筋



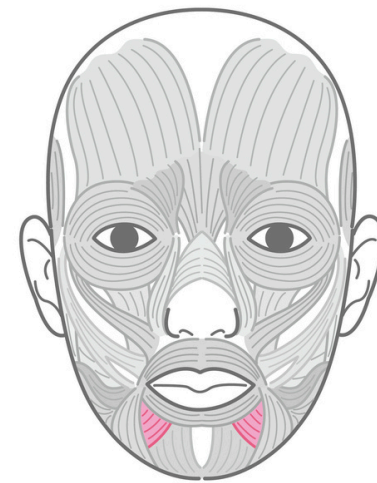
こうりんきん
口輪筋



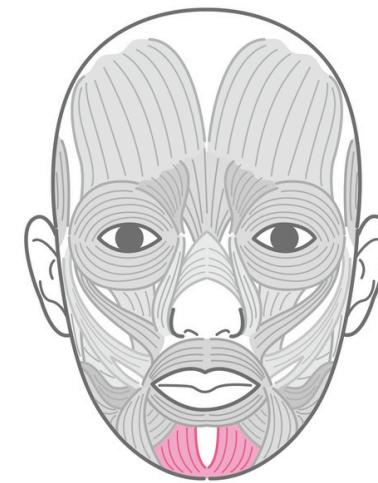
しょうきん
笑筋



こうかくかせいきん
口角下制筋



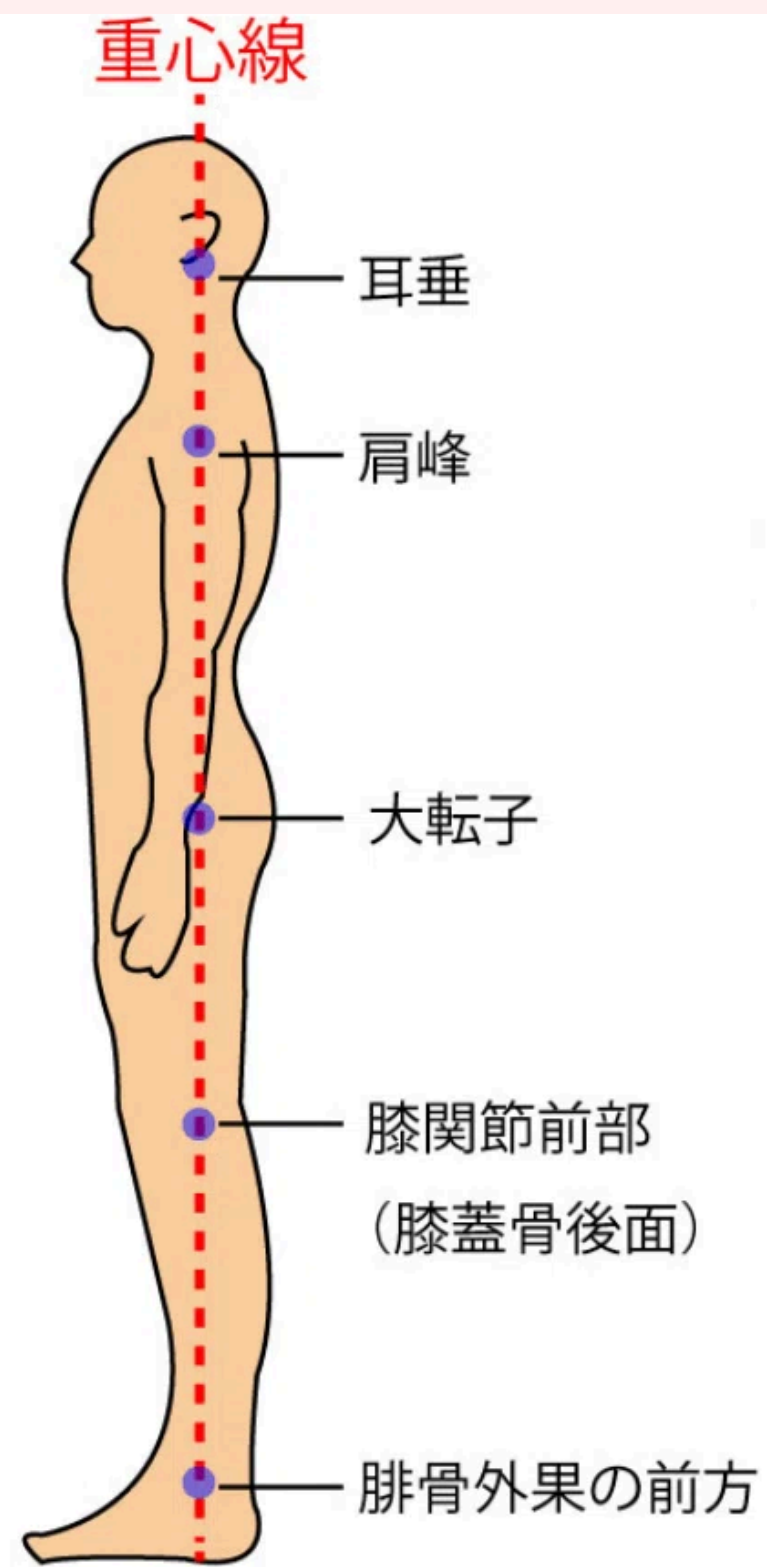
かしかかせいきん
下唇下制筋



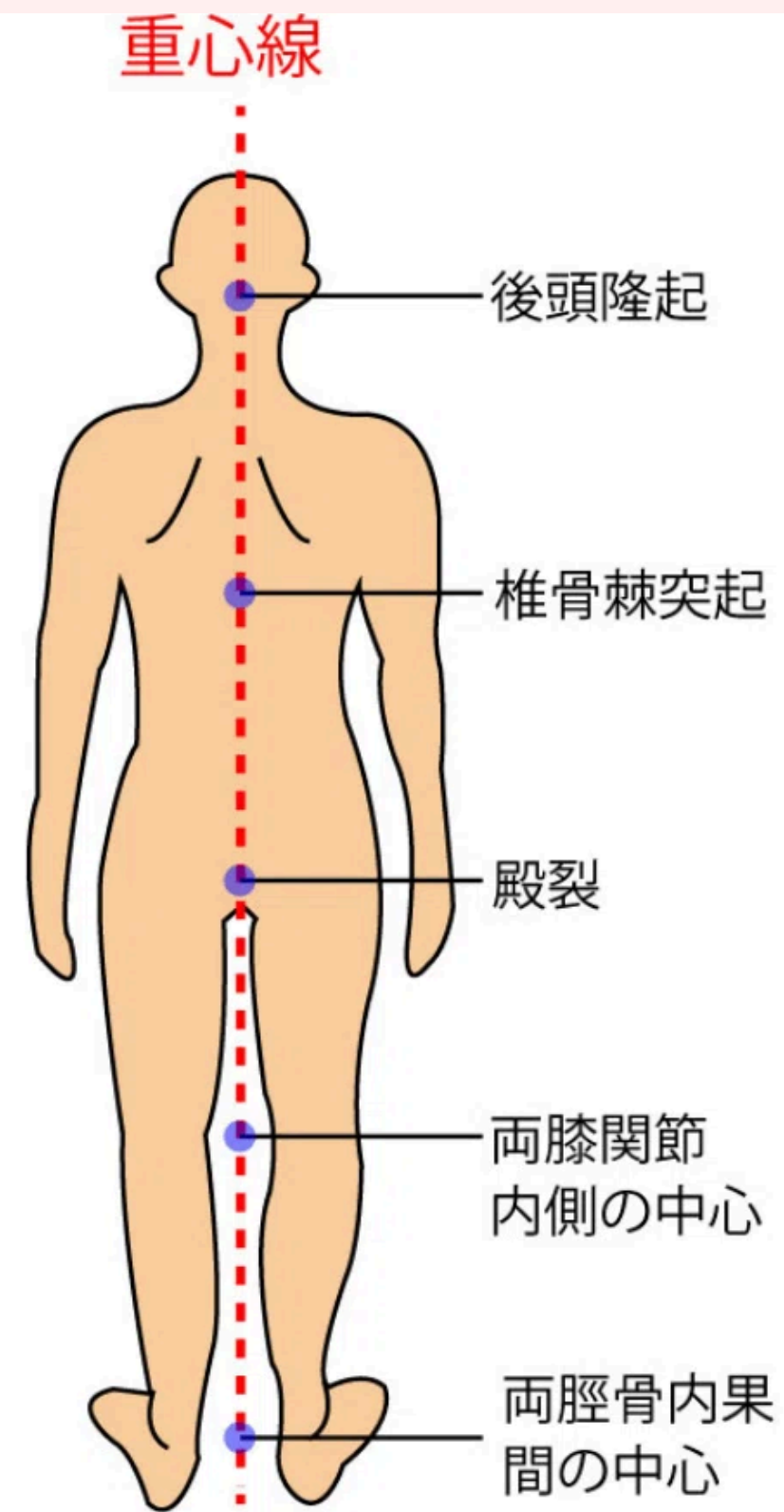
オトガイ筋

顔の歪みと姿勢の関係性

理想的な姿勢

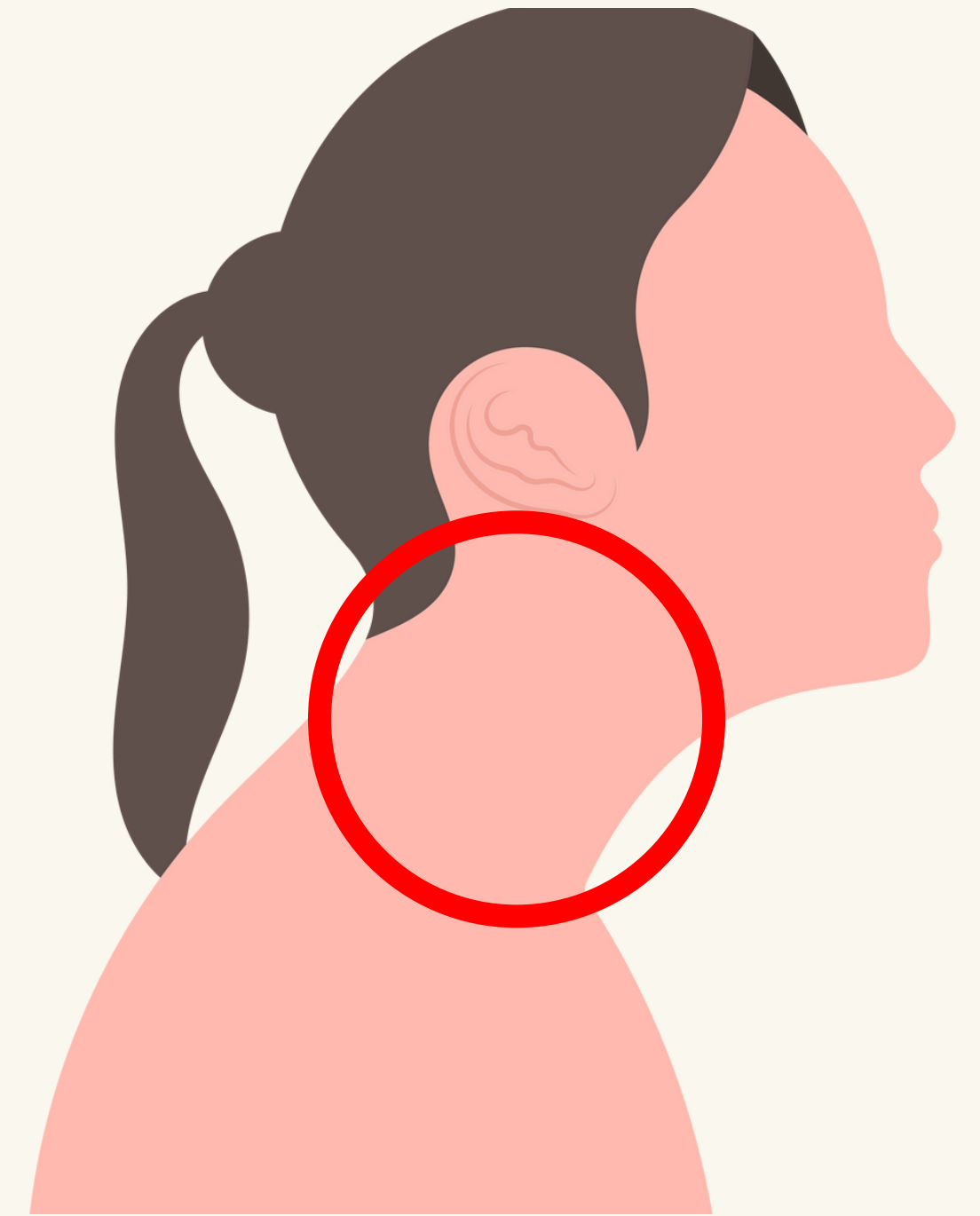
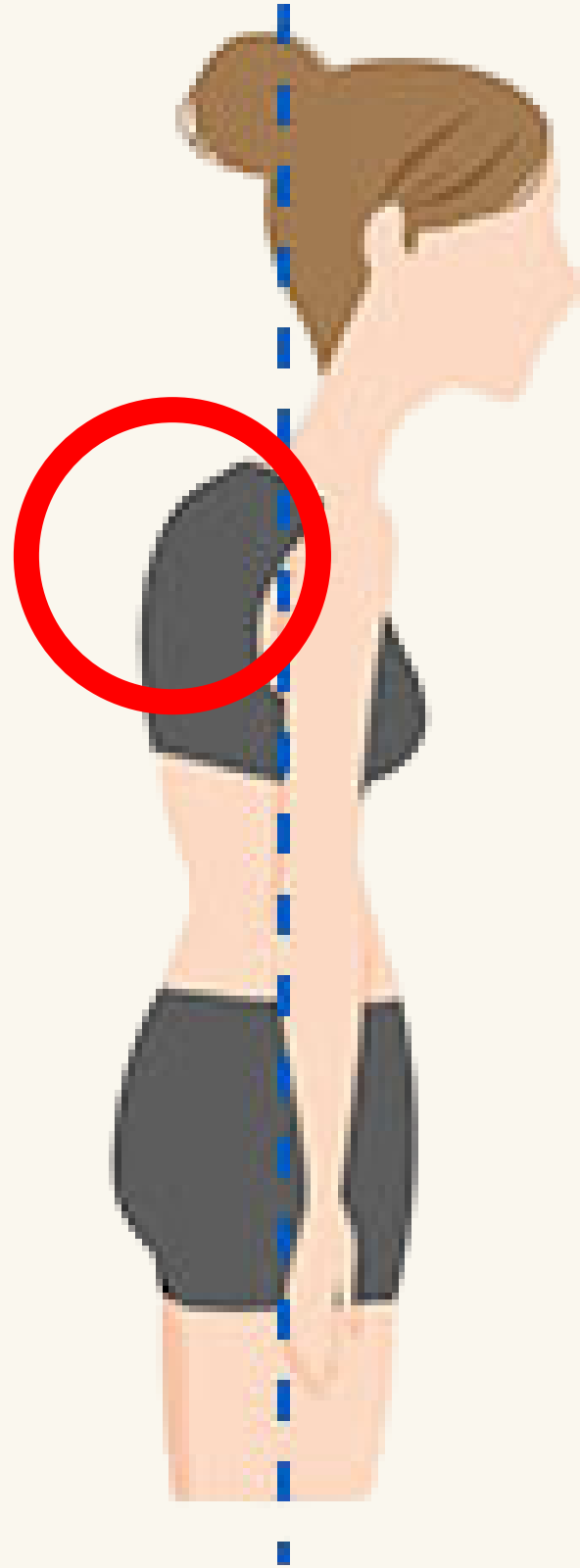
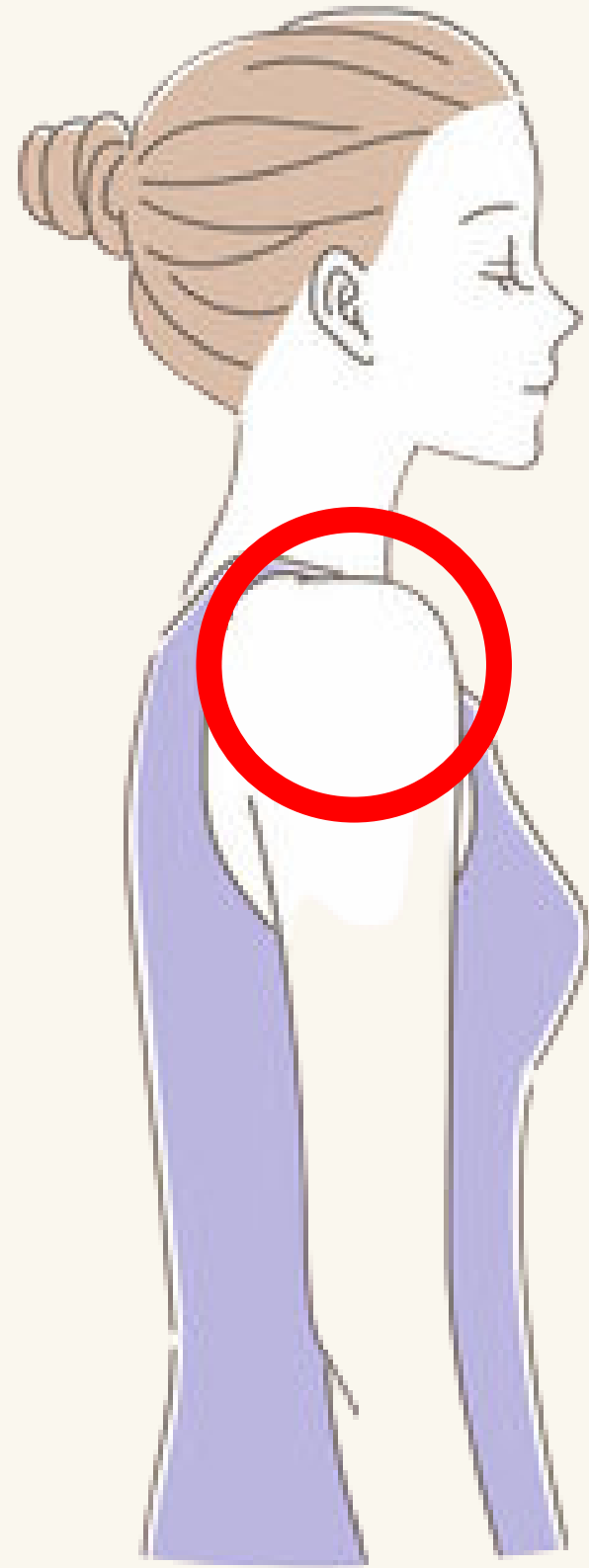


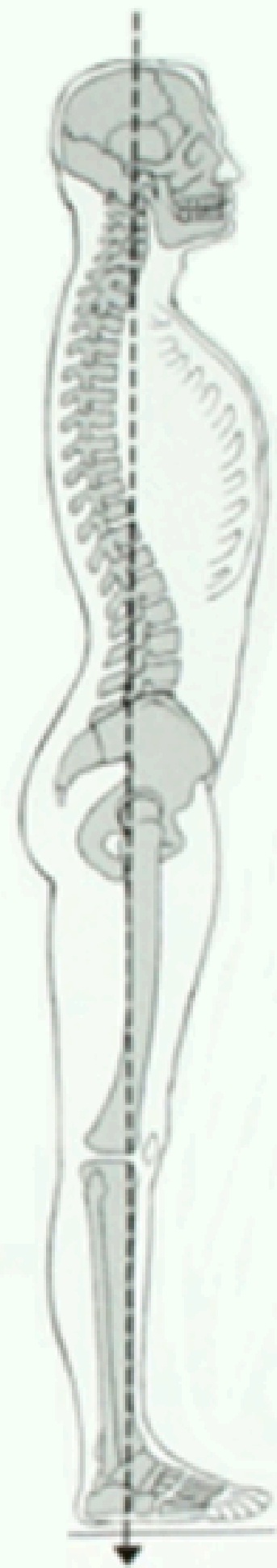
矢状面



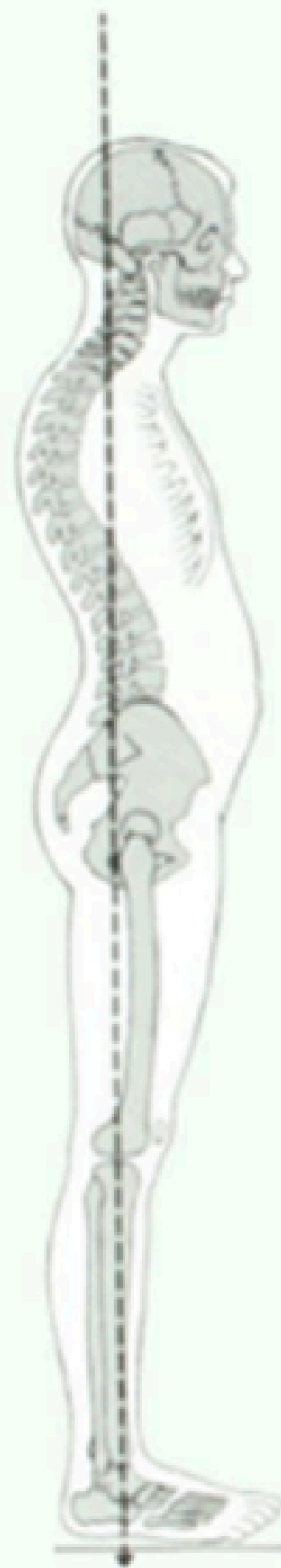
前額面

不良姿勢

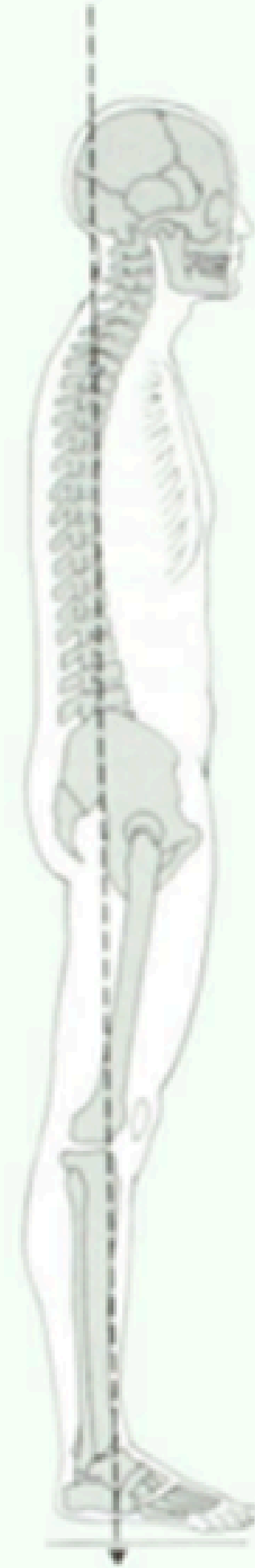




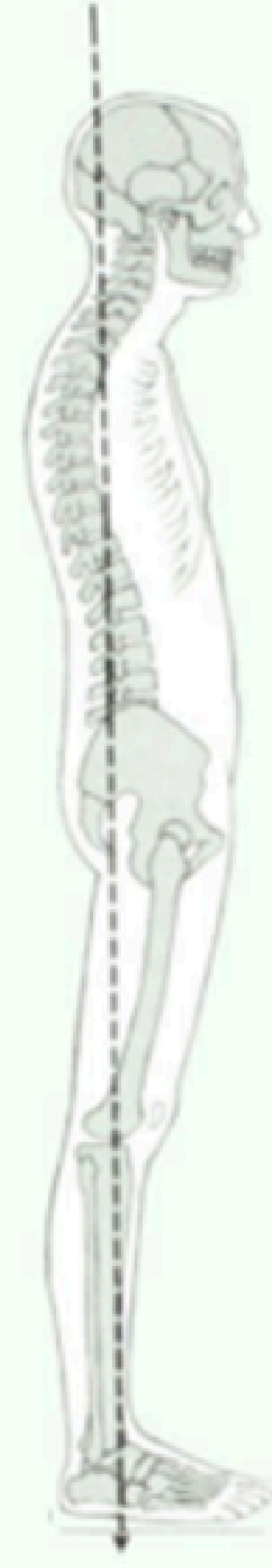
ロードシス



カイホロードシス

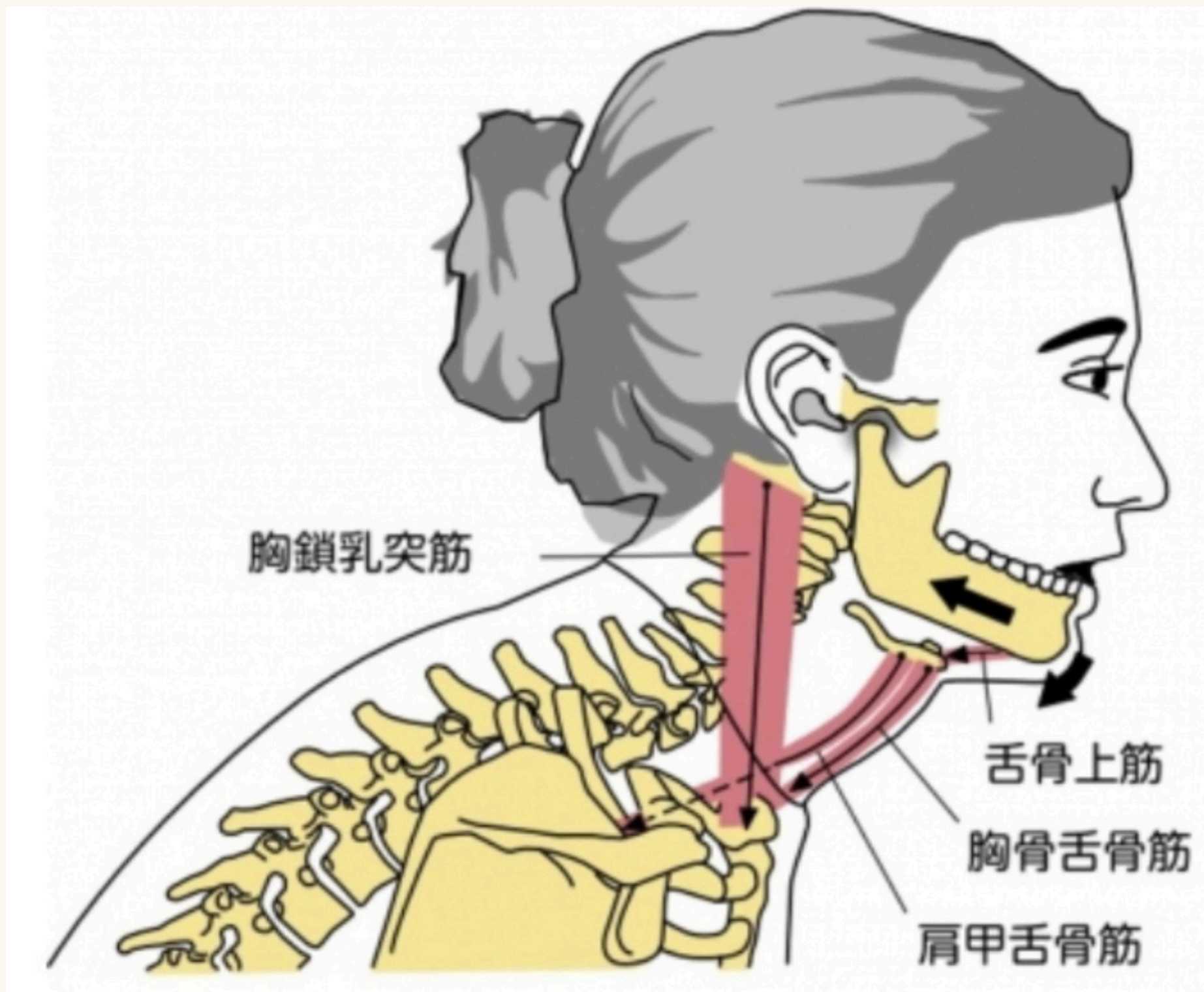


フラットバック

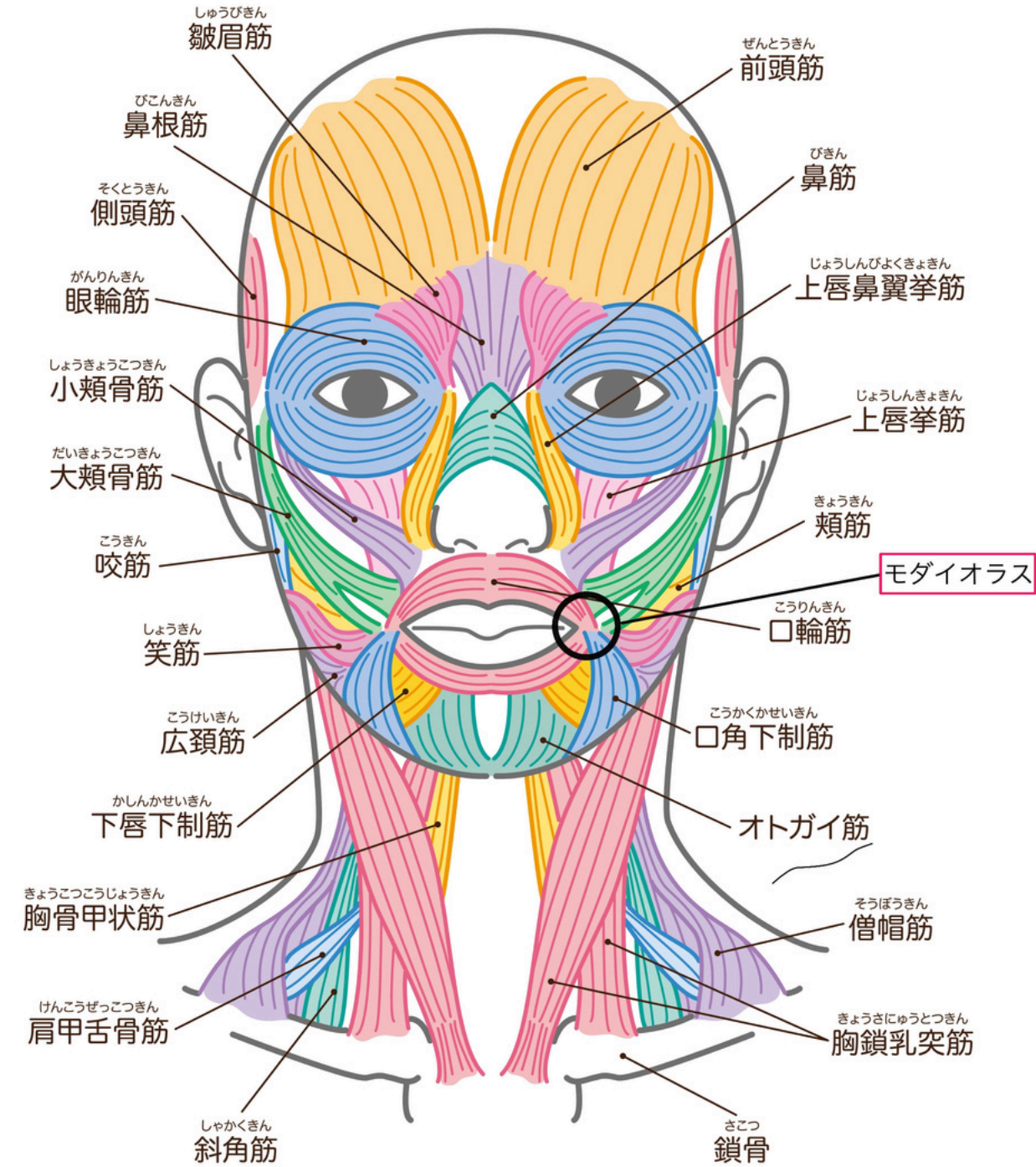
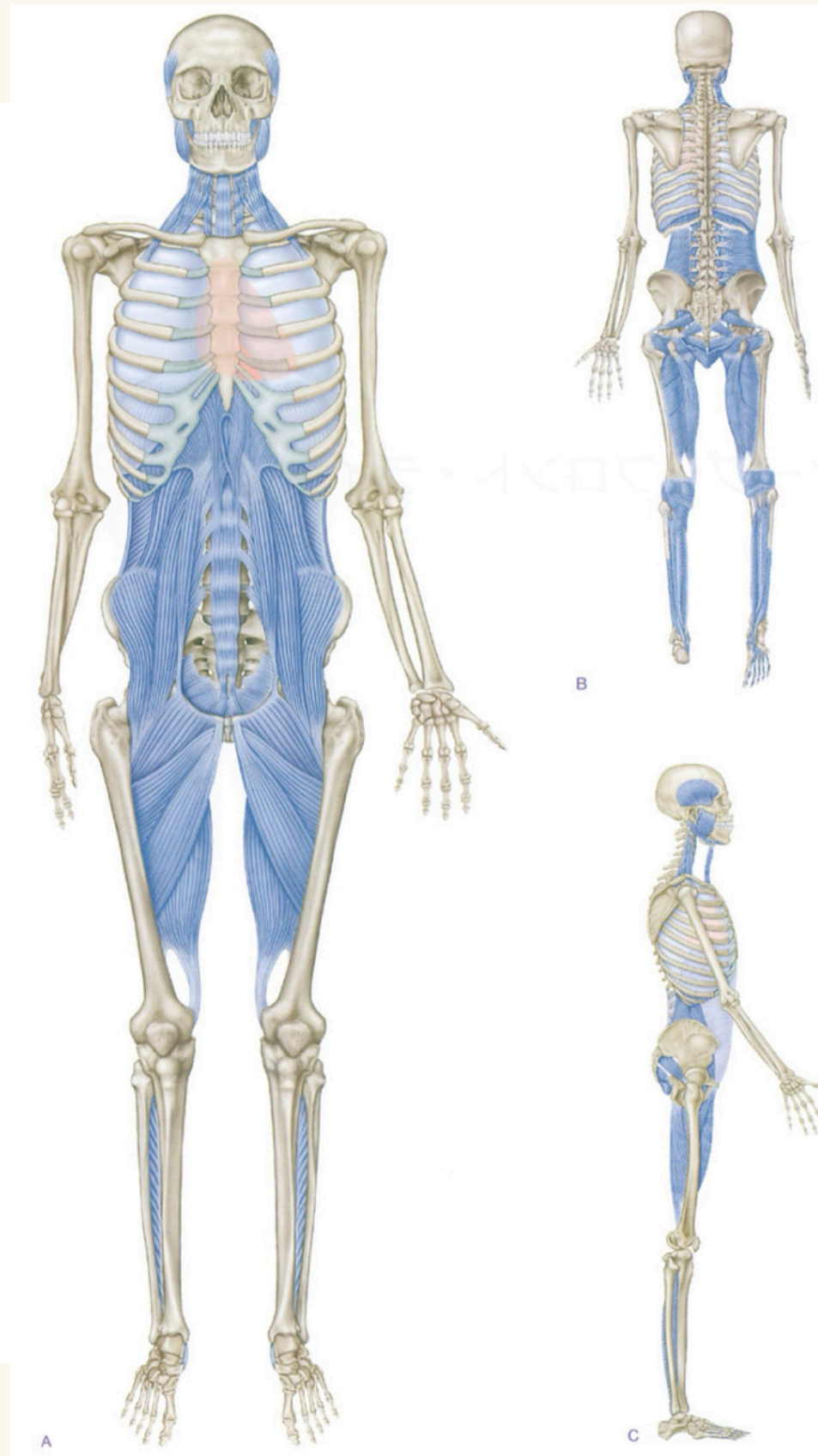
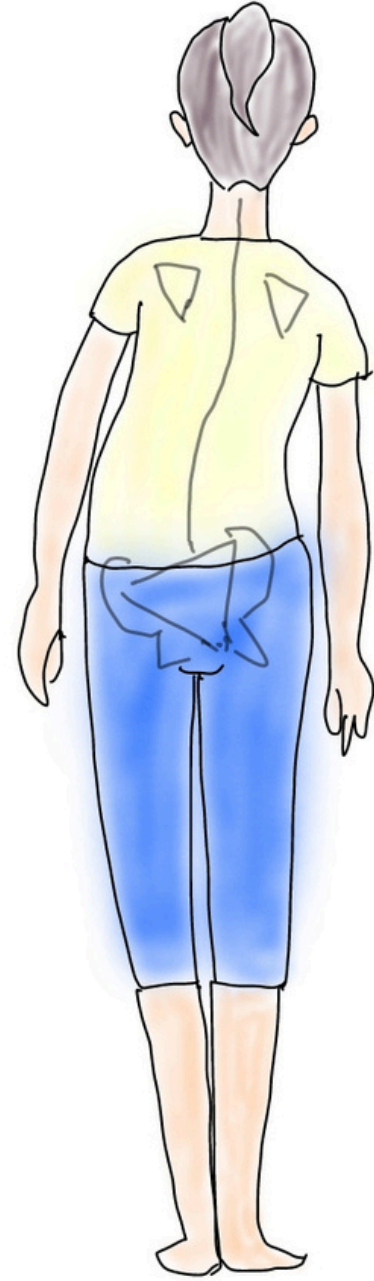
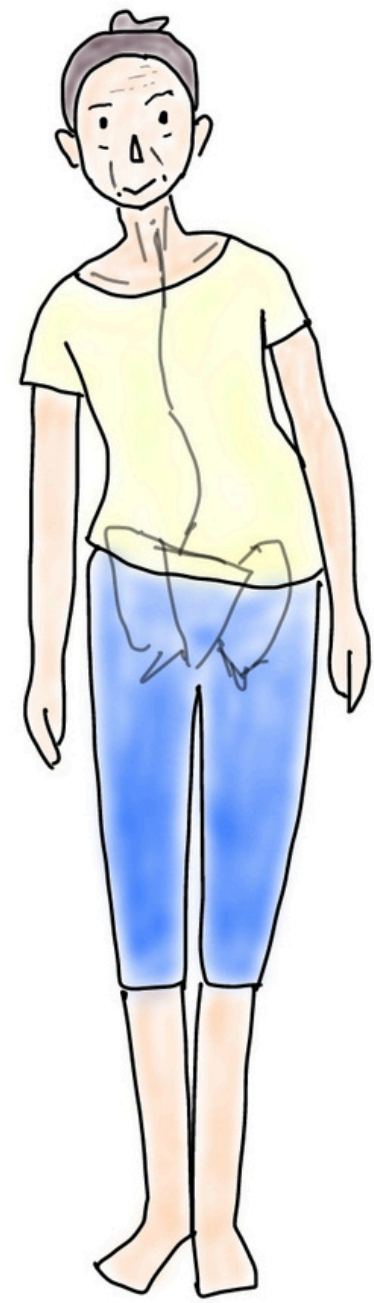


スウェイバック

不良姿勢と顎

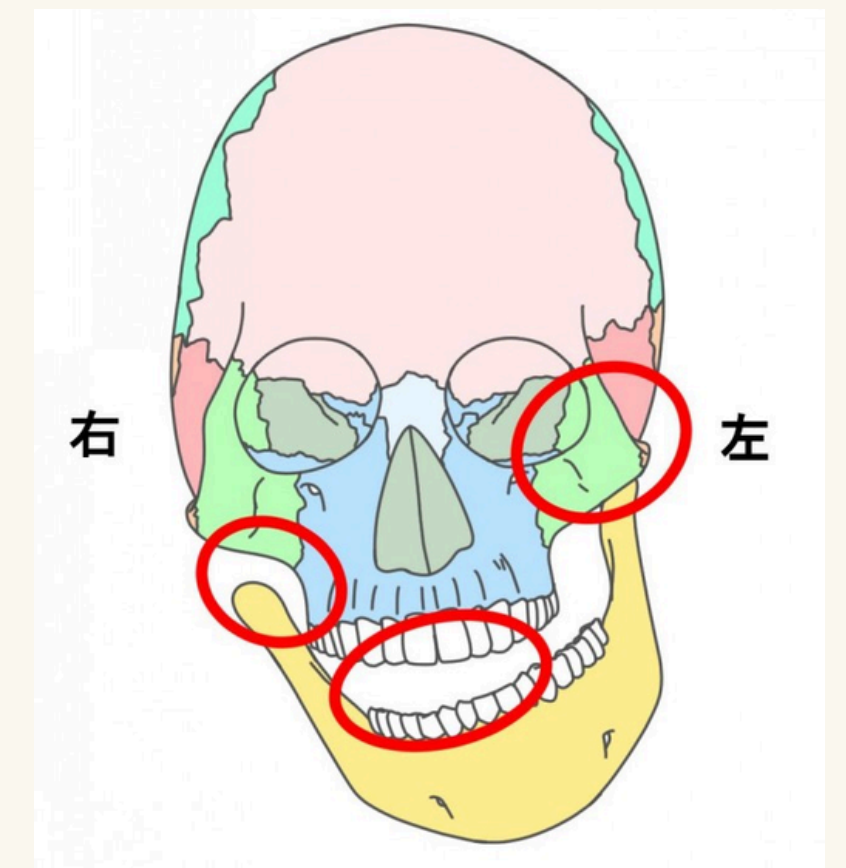
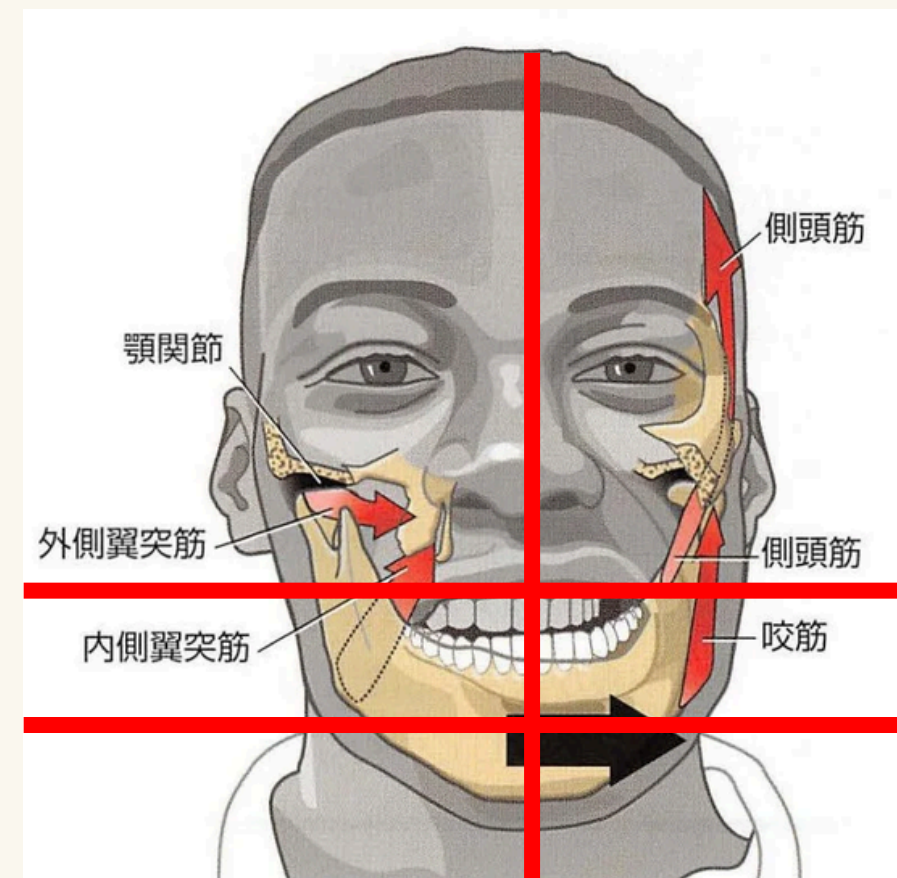
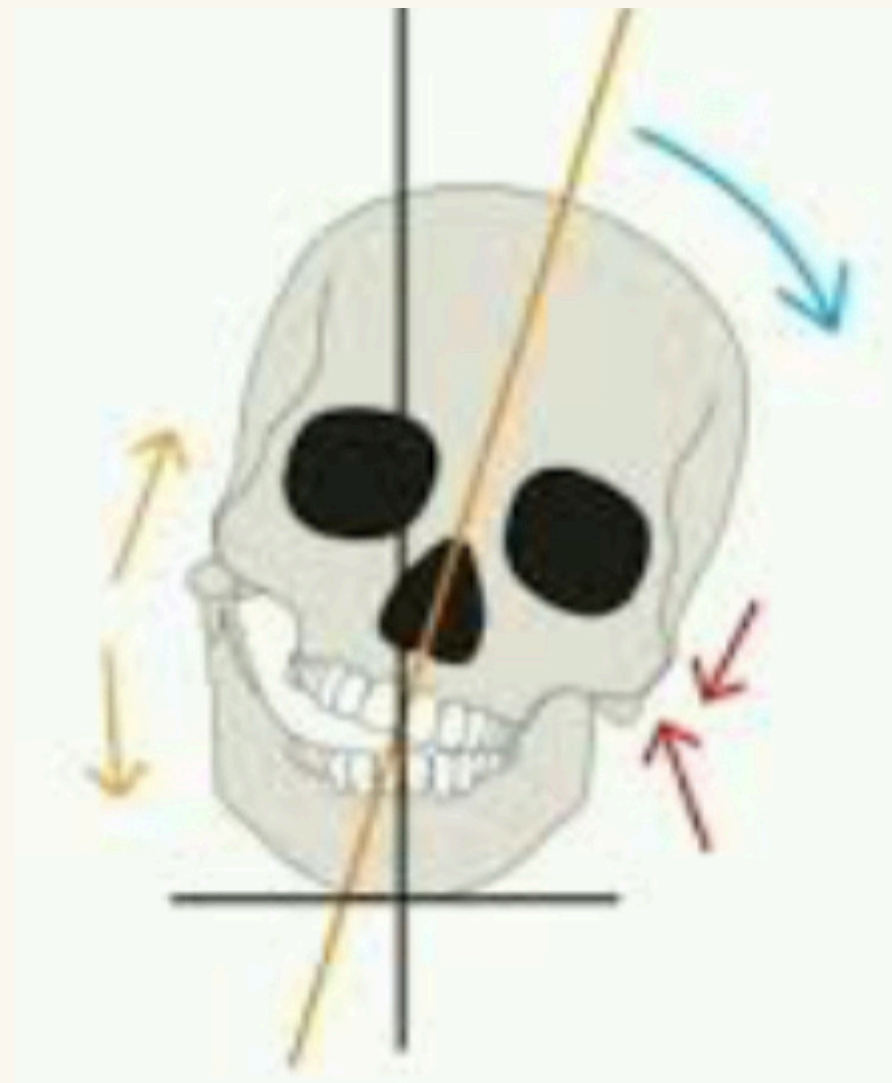
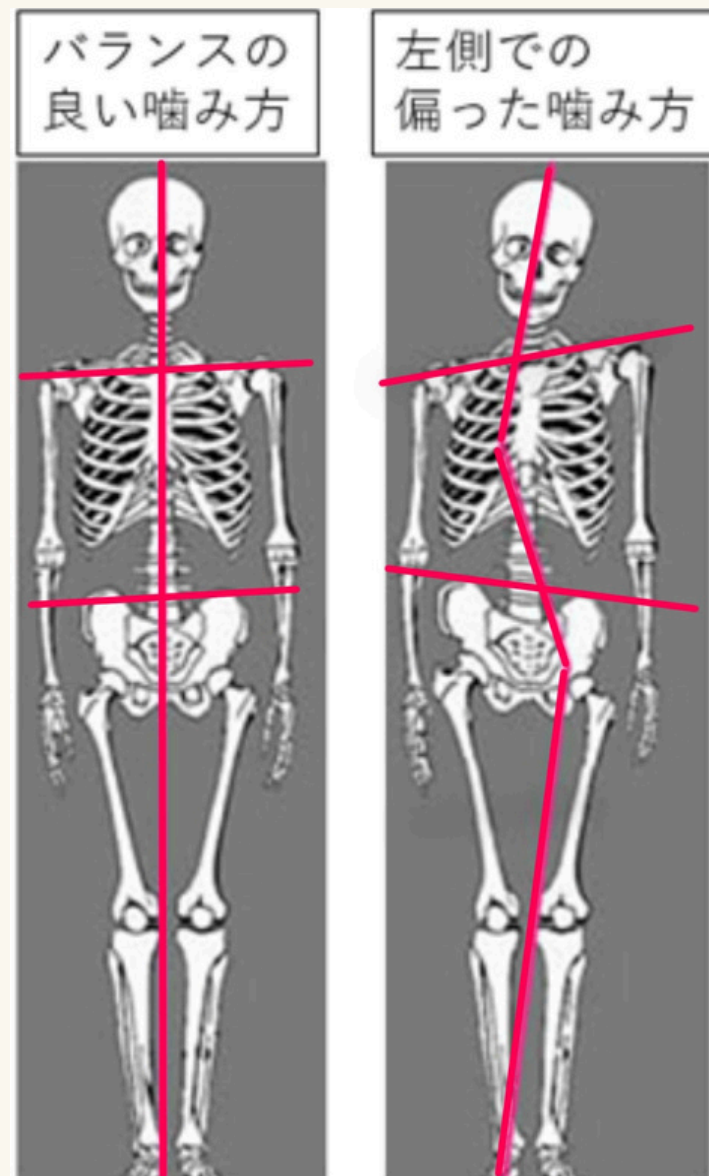


姿勢の歪みと表情



顔の歪みと噛み癖の関係性

片側ばかりで噛む癖によって、下アゴの関節がズレたり咬筋の発達によりエラが張りやすくなる。



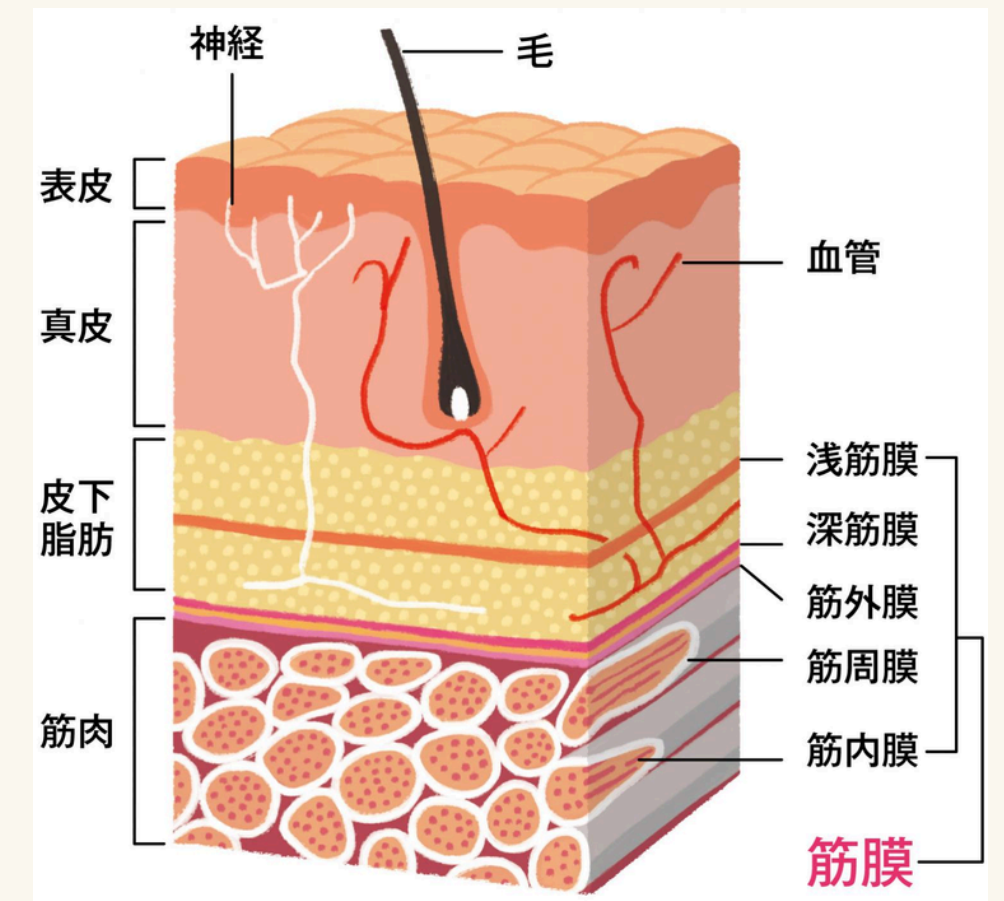
筋膜の捉え方

筋膜の捉え方

筋膜は5層構造で筋膜リリースでは特に深筋膜を意識する。

浅筋膜：毛細リンパ血管がある（リンパドレナージ）

深筋膜：筋外膜と癒着しやすく硬くなりやすい



筋膜の捉え方（基本）

表皮→浅筋膜→深筋膜へと順に筋膜を緩める。

筋の走行に沿って皮膚の上を指先または手のひら

全体で軽く抑え徐々に圧を加えて保持する。

※90秒～3分



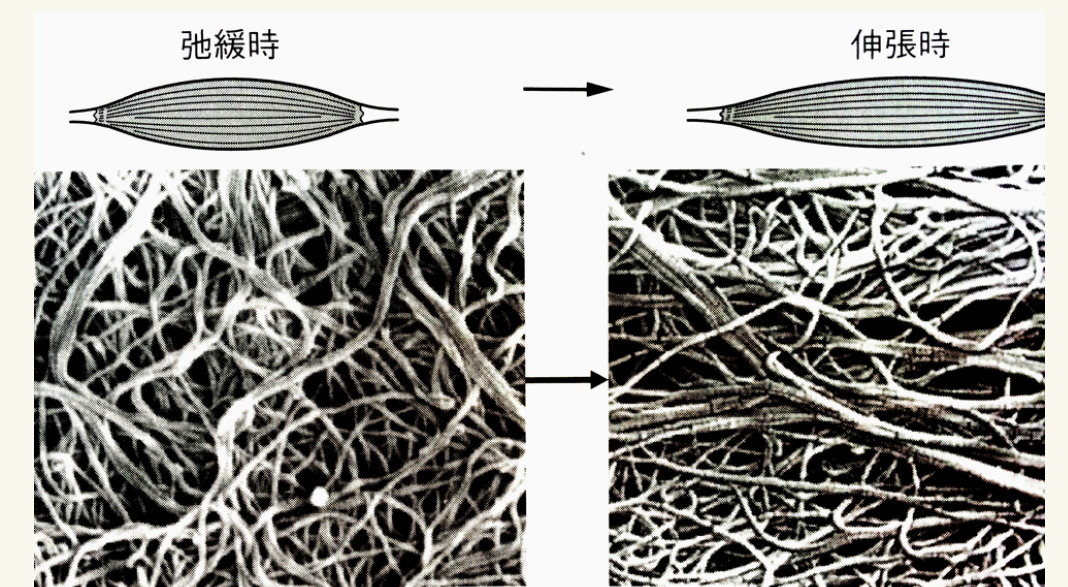
筋膜の捉え方

① 平面的なアプローチ

柔らかい筋膜 = 配列変化がスムーズ

硬い筋膜 = ゴワゴワ状態（癒着）で伸ばされた方向に動かない

※30秒～90秒の長時間の持続保持



筋膜の捉え方

②断面的なアプローチ

皮膚～筋膜（筋肉）の間には「支帯繊維」の連結がある。

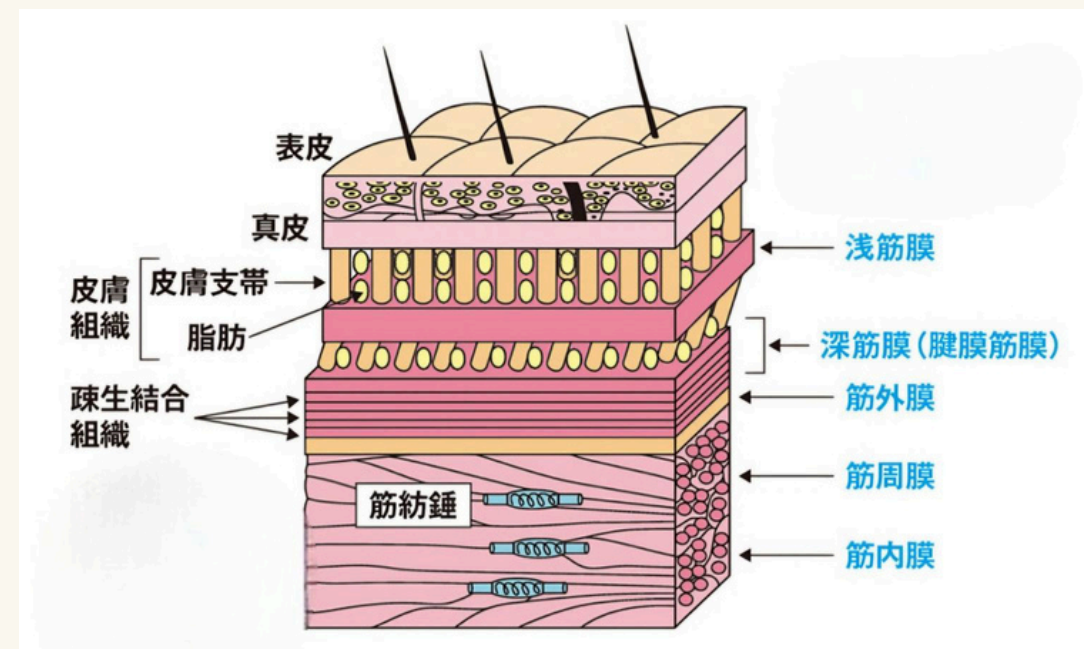
⇒ここが硬いと筋膜が自由に動けない。

圧迫と筋長変化の同時アプローチ

表層に圧迫を垂直にかける（皮膚を固定）

内部の筋肉を動かす（自動/他動）

※圧が強すぎないように気を付ける！



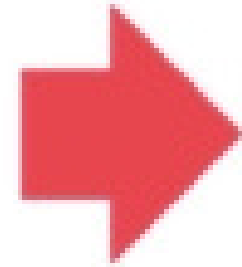
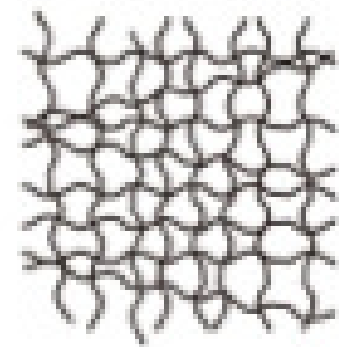
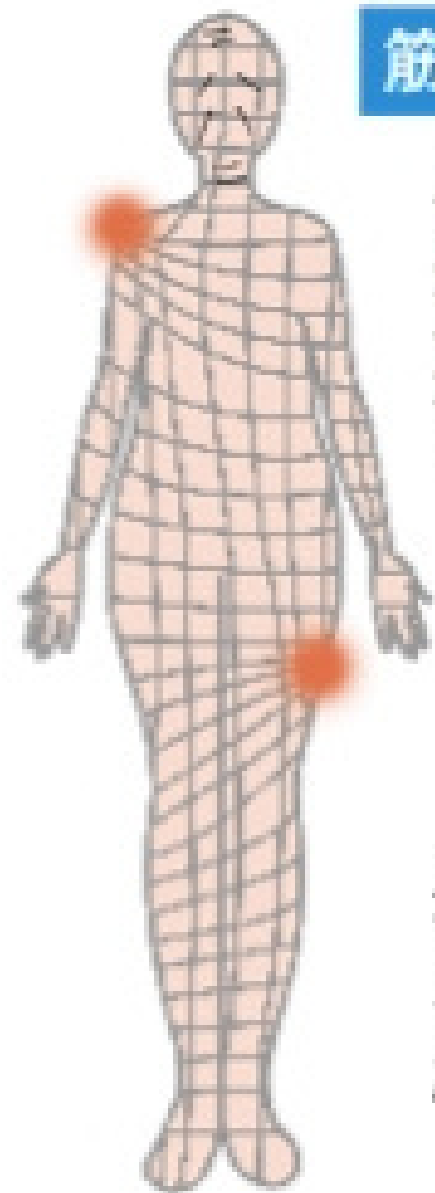
リフトアップするための 筋膜の操作方法

筋膜の可塑性

可塑性（かそせい）：変形しやすく、力を抜いても元に戻らない性質

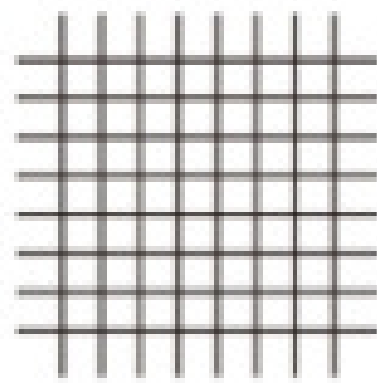
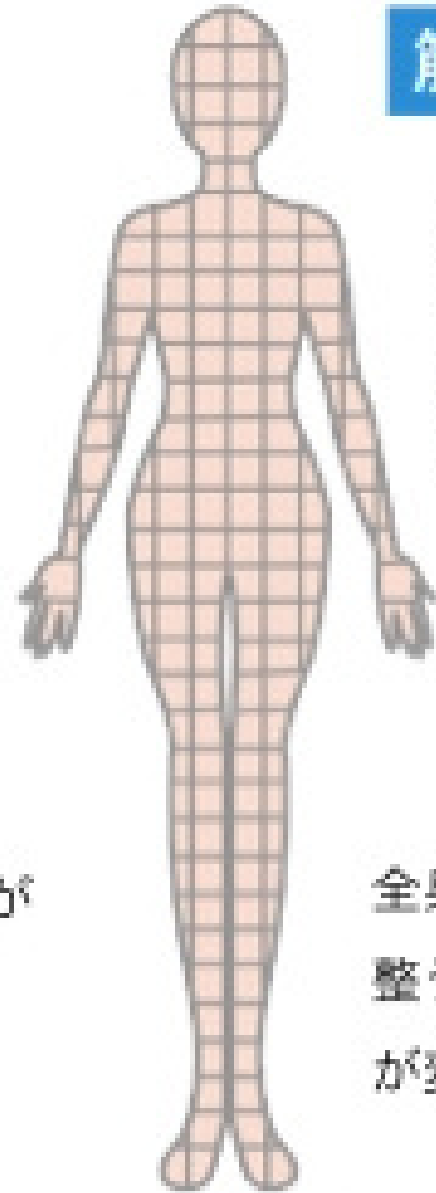
筋膜の構造

筋膜リリース前

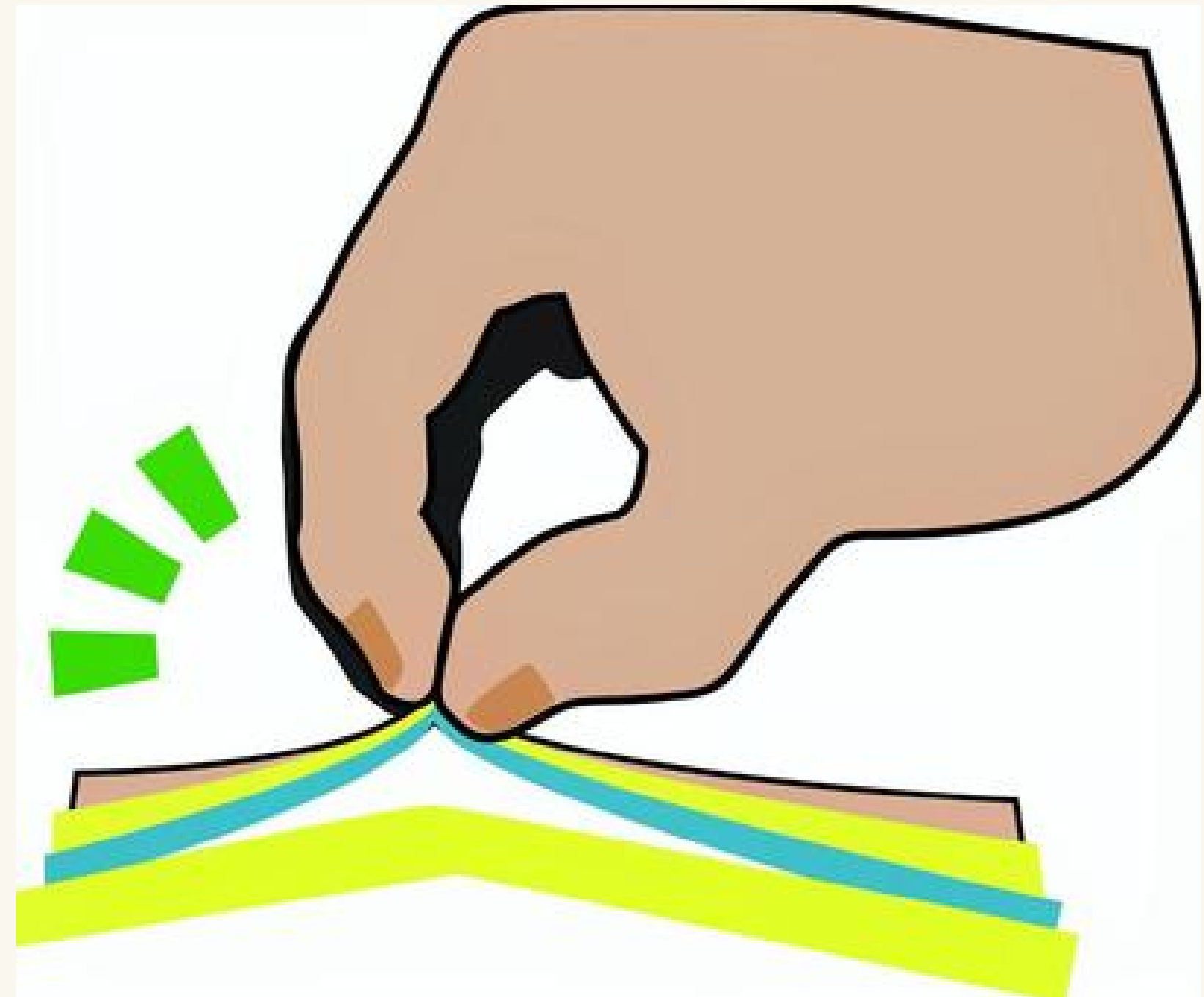


全身の筋膜のよじれが
ホウレイ線、シワ
顔の歪みに繋がる

筋膜リリース後

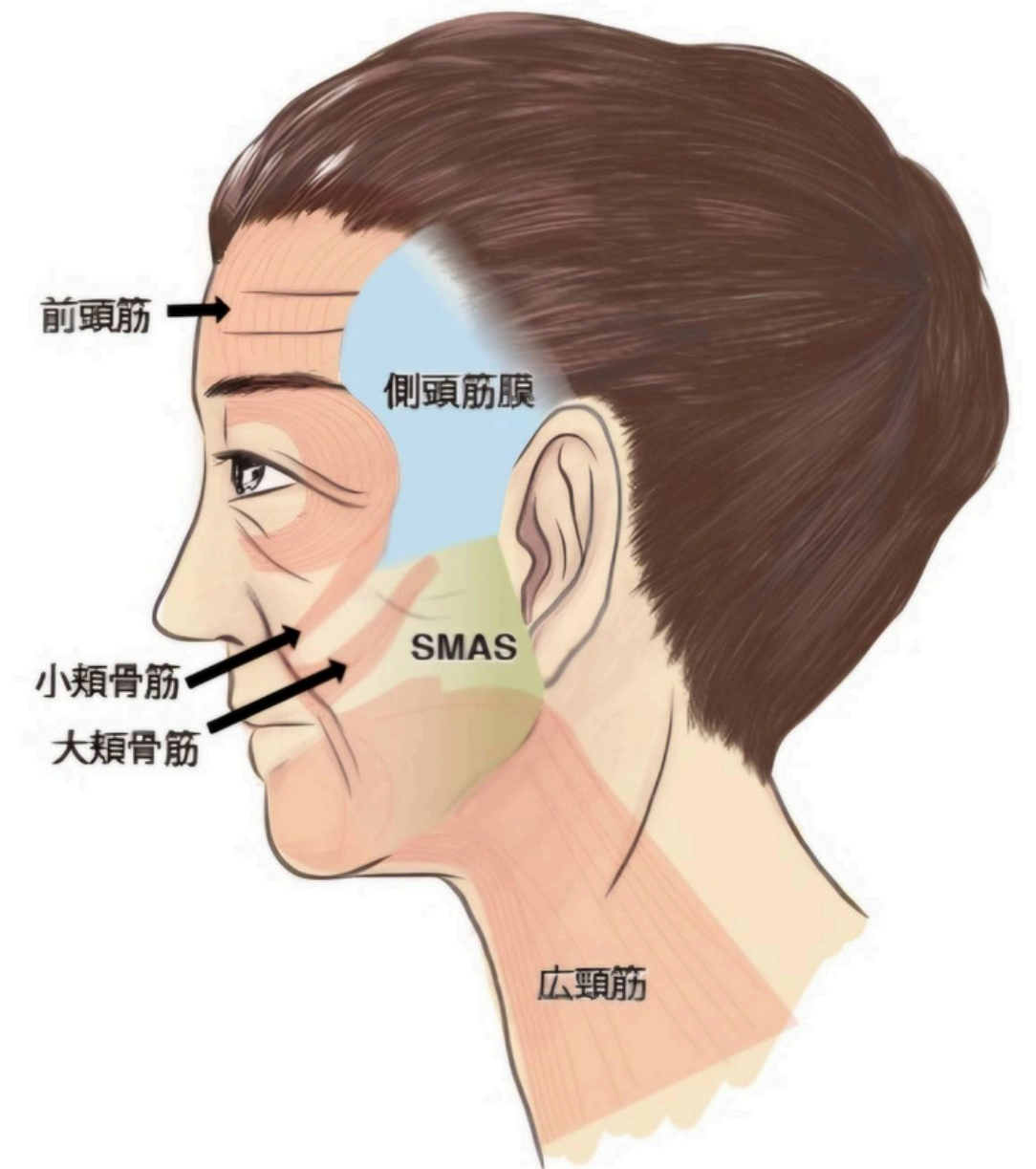
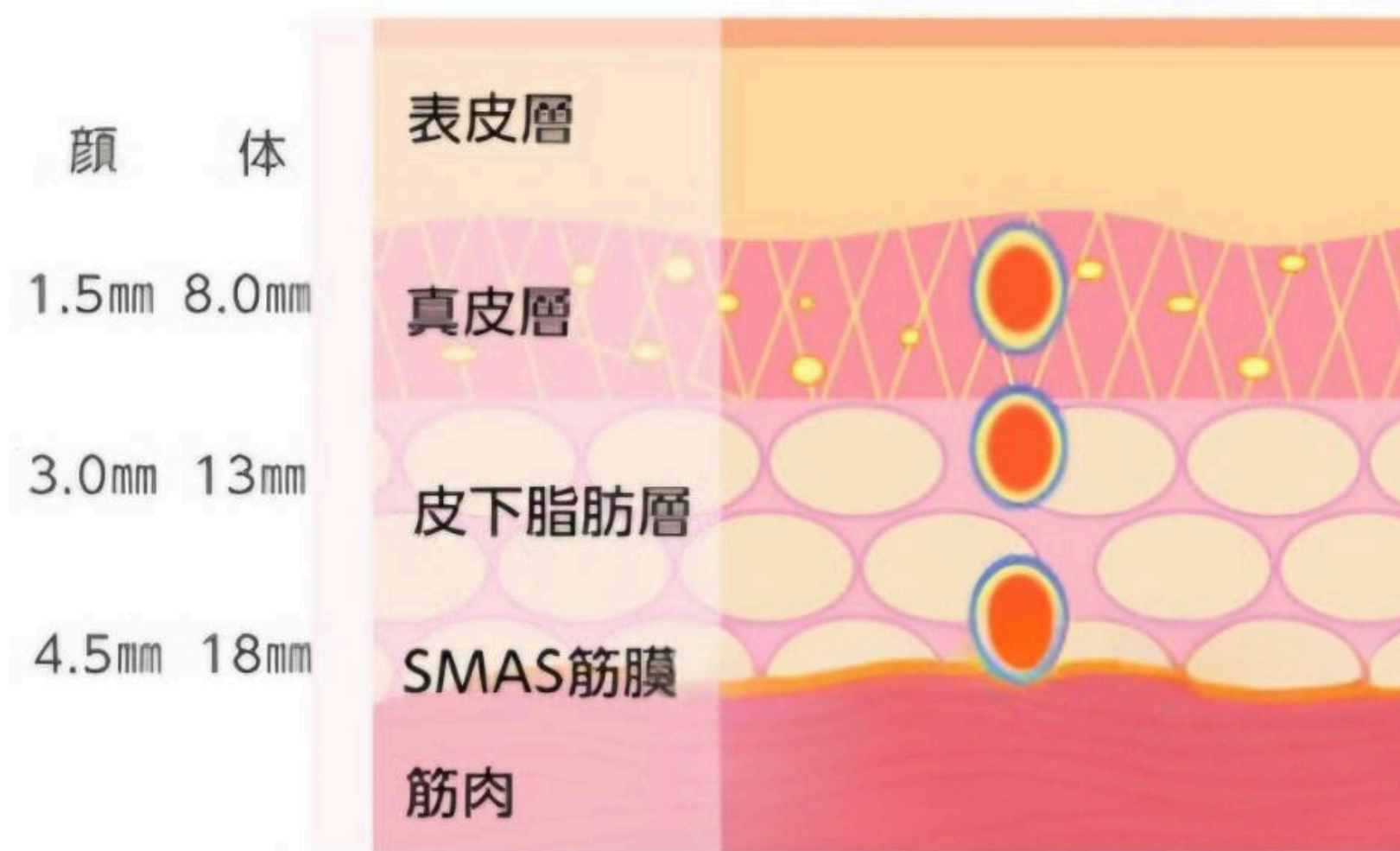


全身の姿勢、筋膜の配列が
整うことで顔の筋膜の張力が
変化していく



リフトアップするための筋膜操作基本

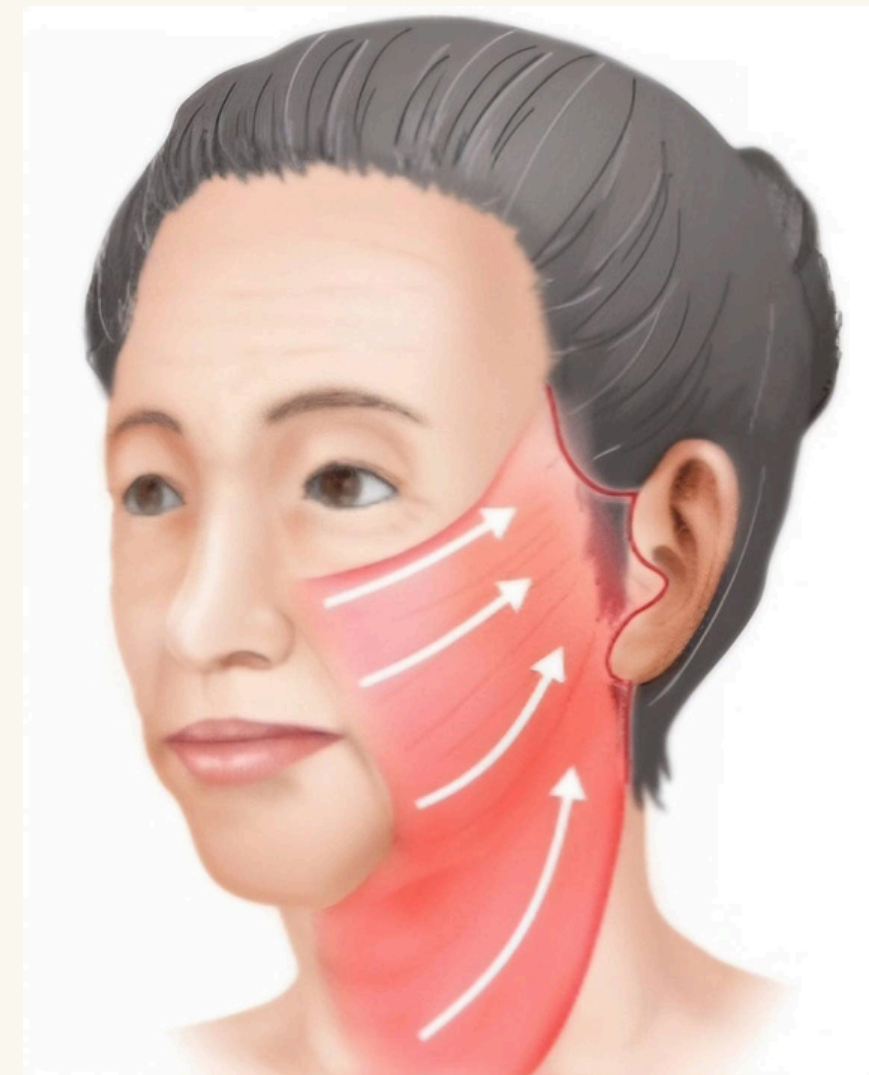
SMAS筋膜は表皮から4.5mmにあり、
帽状腱膜、前頭筋、側頭筋、浅側頭筋膜から広頸筋に連続しており、
頬の中央で大頬骨筋と強く結合している。



リフトアップするための筋膜操作基本

リフト方向は鼻側⇒耳側に向かって

頸部前面から順に摩擦しないように押圧していく。



顔がたるんだり頭が大きくなる理由
フェイスラインのたるみ考察
(解剖生理学的に説明)

顔がたるんだり頭が大きくなる理由

顔のたるみや頭が大きくなる理由を関係主義的に考える

筋、筋膜、骨格、姿勢、体液、経絡、頭蓋、内臓、栄養
自律神経、メンタル、どのカテゴリーでも顔の浮腫みを考察
できることが理想。

そしてどのカテゴリーでもほかのカテゴリーとの繋がりを説
明できることでより関係性をもったアプローチをすることが
できる。



ストレスによる噛み締め

仕事や家事など日常的にストレスがかかり過ぎると、無意識に奥歯を噛み締めるようになる。



咀嚼筋（咬筋や側頭筋）の発達および筋硬結



側頭骨が圧迫される



脳脊髄液の循環不全により頭部が浮腫む



食生活による負担

食生活の乱れ（脂質過多、ビタミン・ミネラル不足）



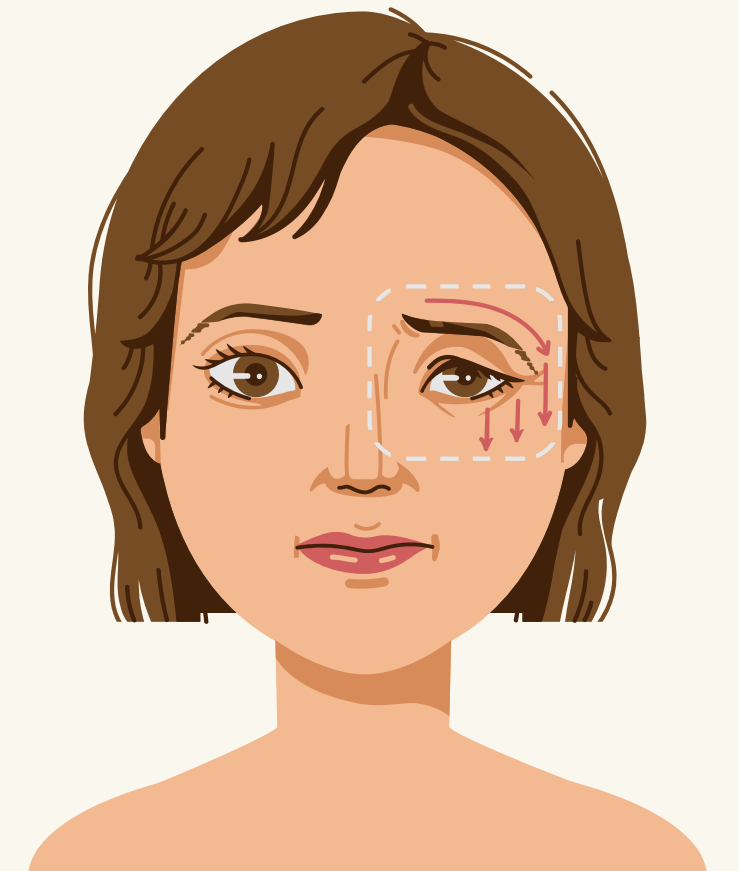
肝臓や腎臓の負担増



前頭骨や側頭骨が下方偏移



顔が垂れる



姿勢不良による循環不全

スマホやパソコンなどデスクワークによる姿勢不良



骨盤や脊椎の歪み



後頭骨や側頭骨の歪み



頭皮や首周囲筋（胸鎖乳突筋、広頸筋）の筋緊張↑



脳脊髄液の貯留



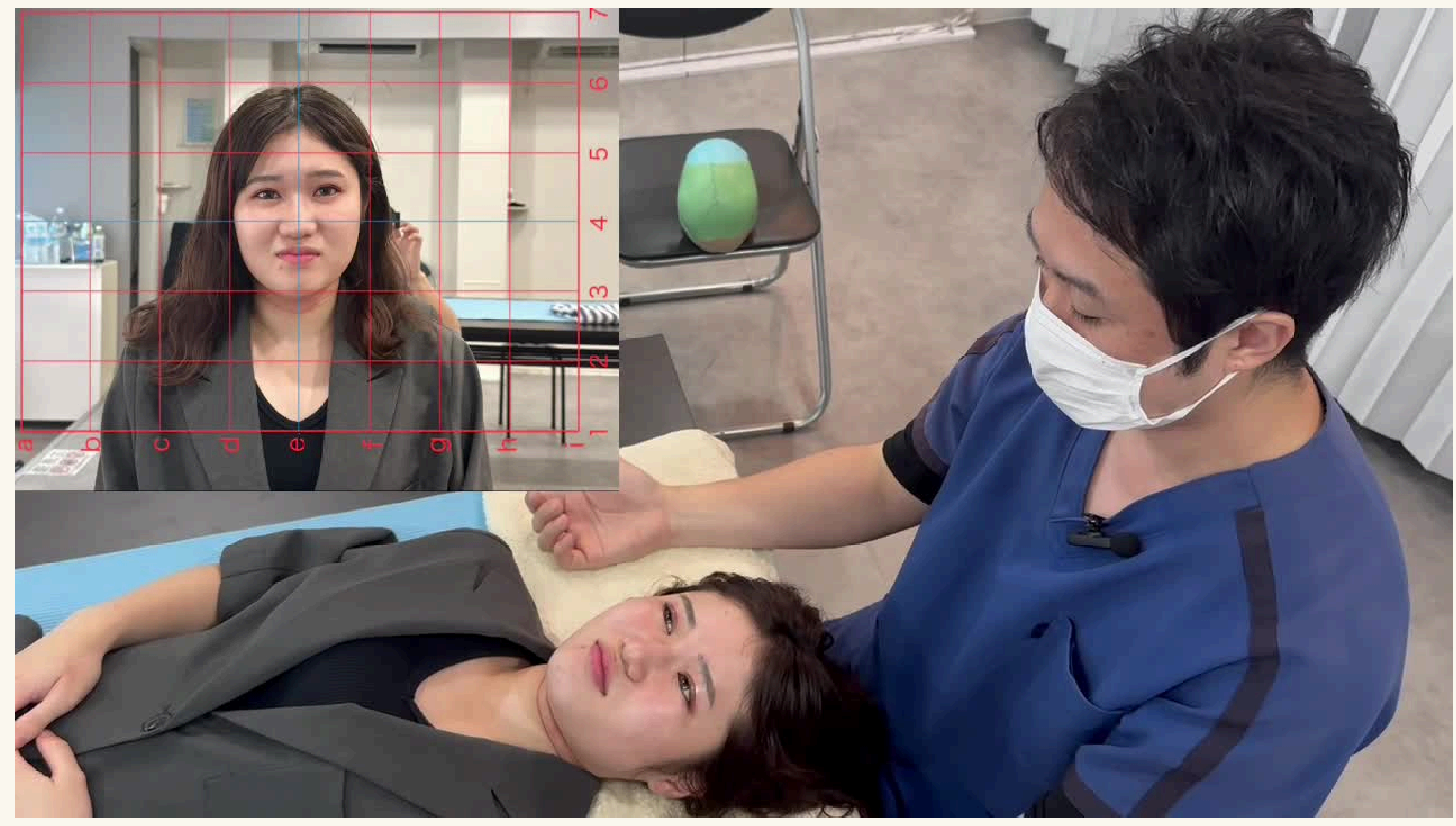
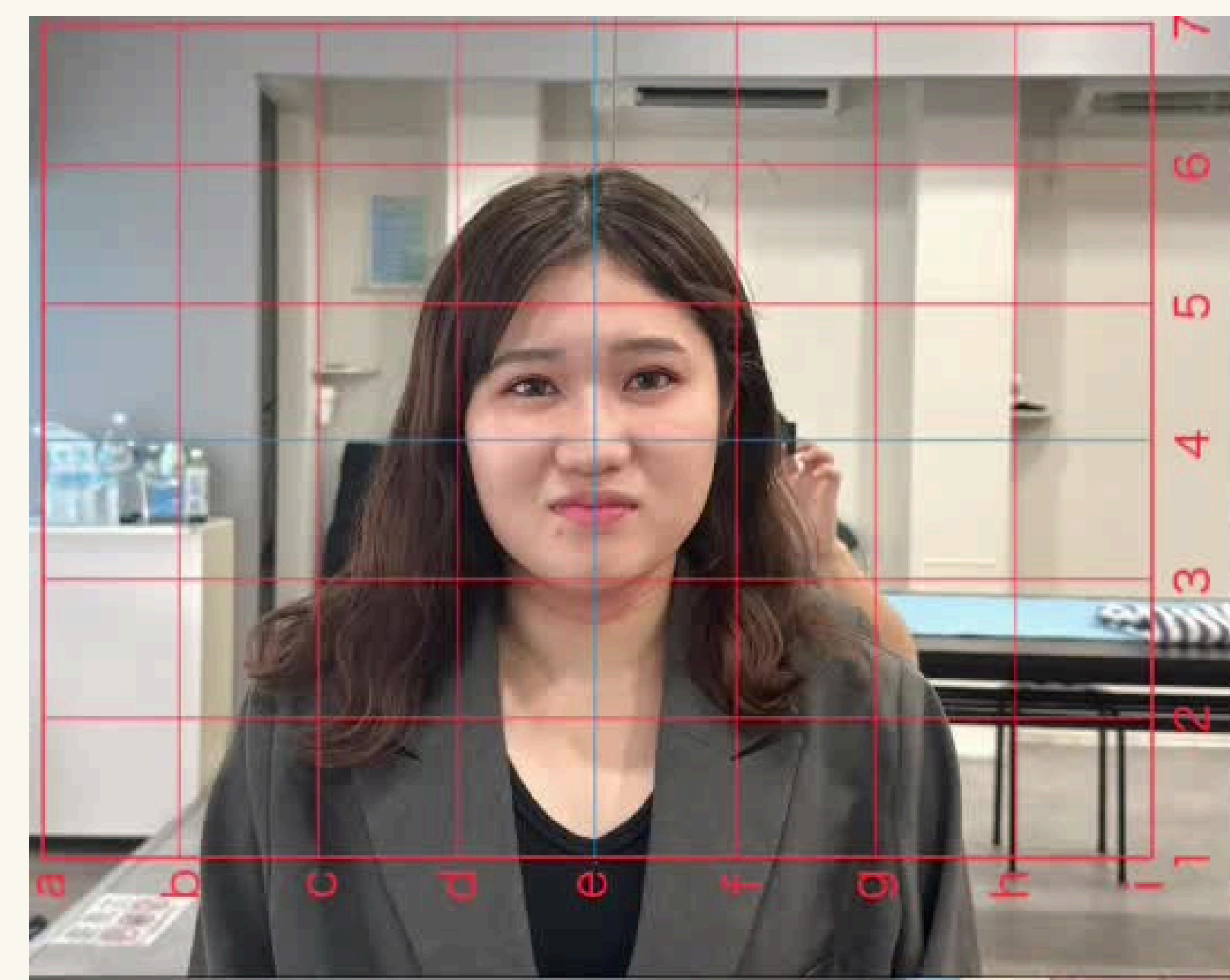
頭のむくみ



顔や頭のたるみ改善には

- ①骨⇒食事改善や徒手的治疗
- ②頭皮や頭周囲筋の筋硬結⇒帽状腱膜、後頭下筋群・側頭筋マッサージ
- ③表情筋や首周囲筋の筋硬結⇒胸鎖乳突筋や広頸筋マッサージ
- ④首姿勢の改善⇒椎前筋トレーニング、後頭下筋マッサージ
- ⑤脳脊髄液の貯留⇒一次呼吸の促通

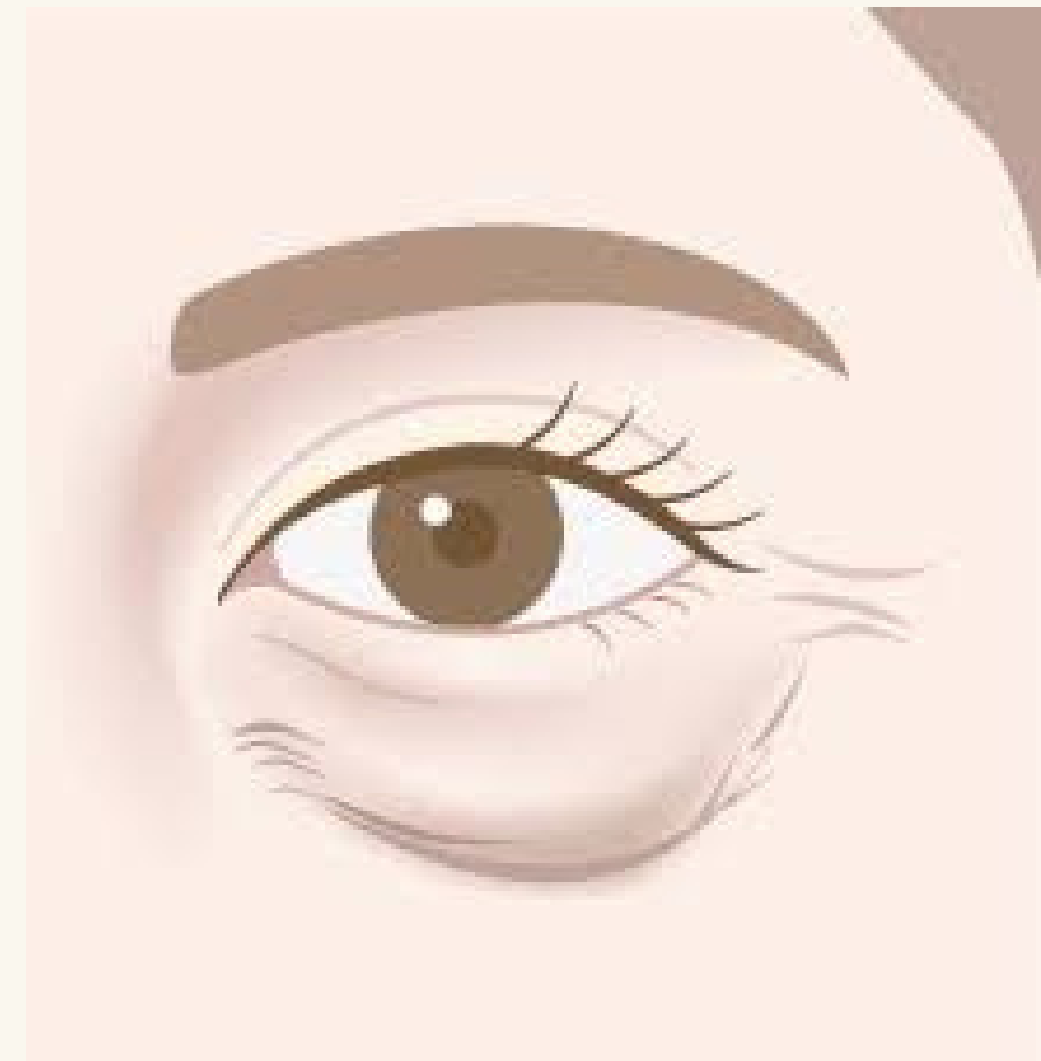
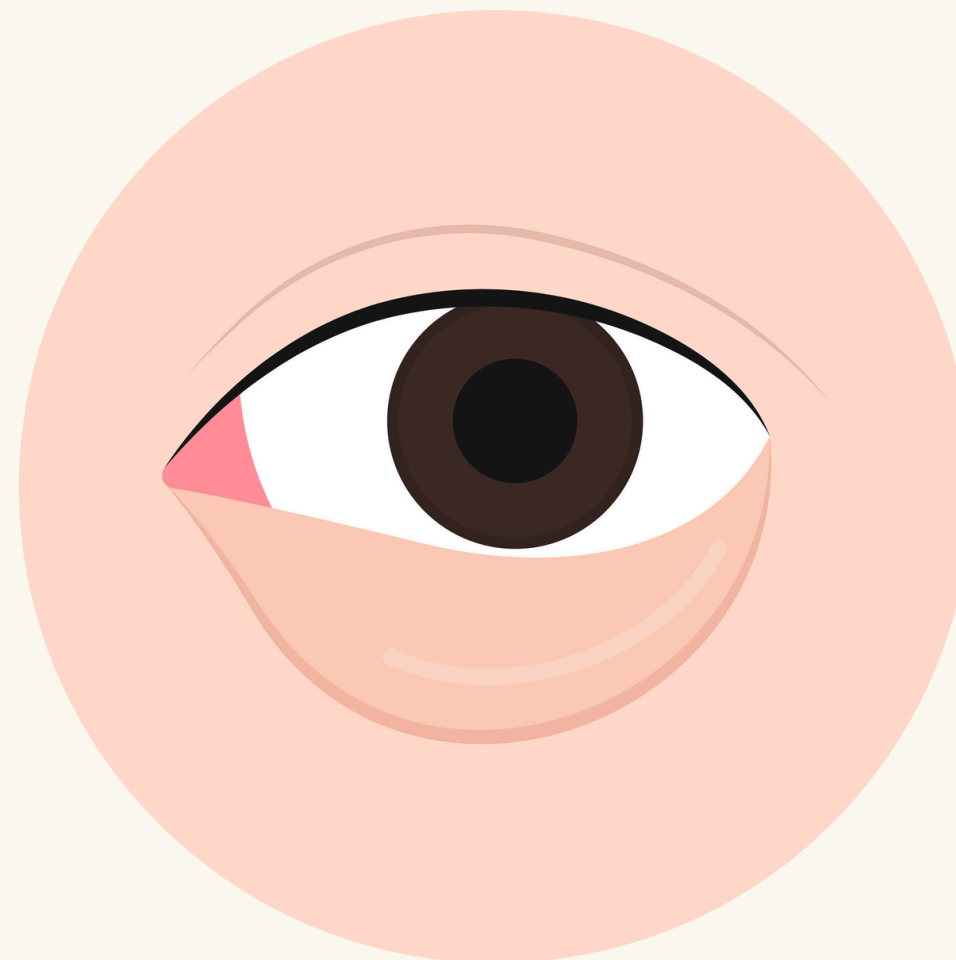




目の下のたるみに対しての考察

目の下のたるみの原因

- ①前頭骨・眼窩
- ②表情筋の萎縮・硬結
- ③皮膚、コラーゲン繊維の劣化や減少
- ④脂肪組織の貯留と劣化
- ⑤リガメント



前頭骨・眼窩①

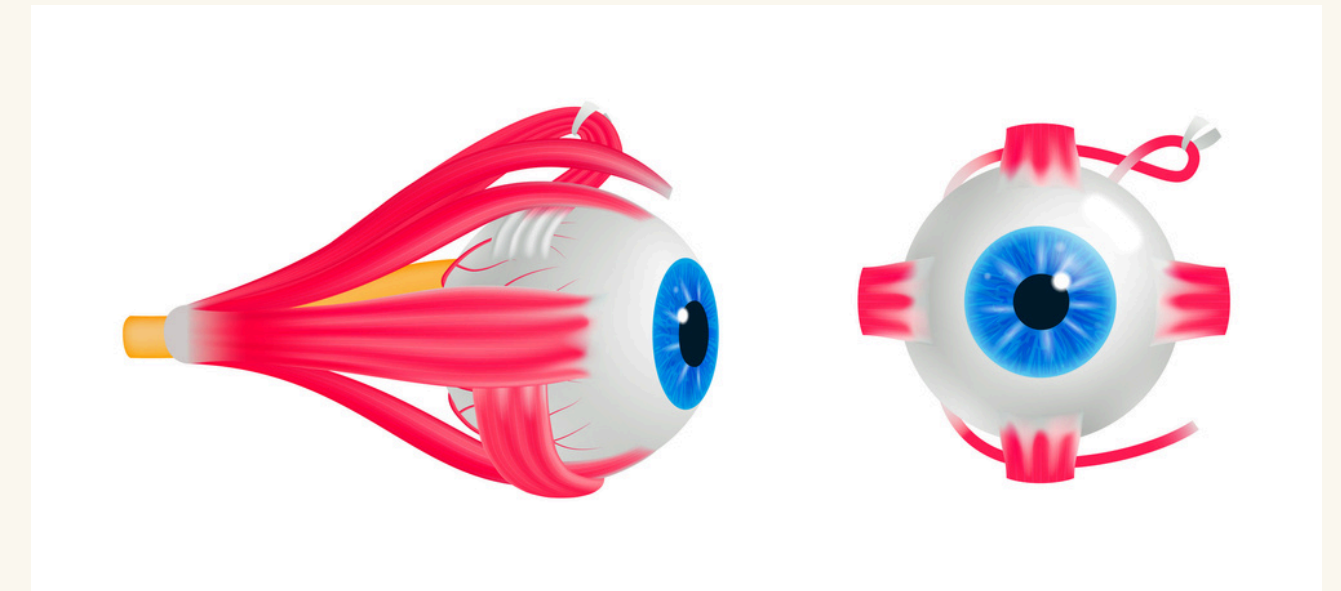
- ・姿勢や肝臓が使われすぎていると前頭骨が下がりやすくなる
- ・加齢に伴い眼窩が痩せる

- ⇒眼窩が小さくなる（凹みが出る）
- ⇒眼輪筋が硬くなる
- ⇒脂肪組織の貯留
- ⇒たるみ



表情筋、外眼筋の萎縮・硬結②

- ・加齢や前頭骨の偏移によって、
前頭筋や眼輪筋、皺眉筋、外眼筋が萎縮・硬結する
 - ⇒眼窩の凹み
 - ⇒脂肪の貯留
 - ⇒目の下のたるみ



前頭筋や皺眉筋の硬結を軽減し
眼輪筋や外眼筋のトレーニングが重要



ぜんとうきん
前頭筋



しゅうびきん
皺眉筋



がんりんきん
眼輪筋

皮膚・コラーゲン繊維の劣化③

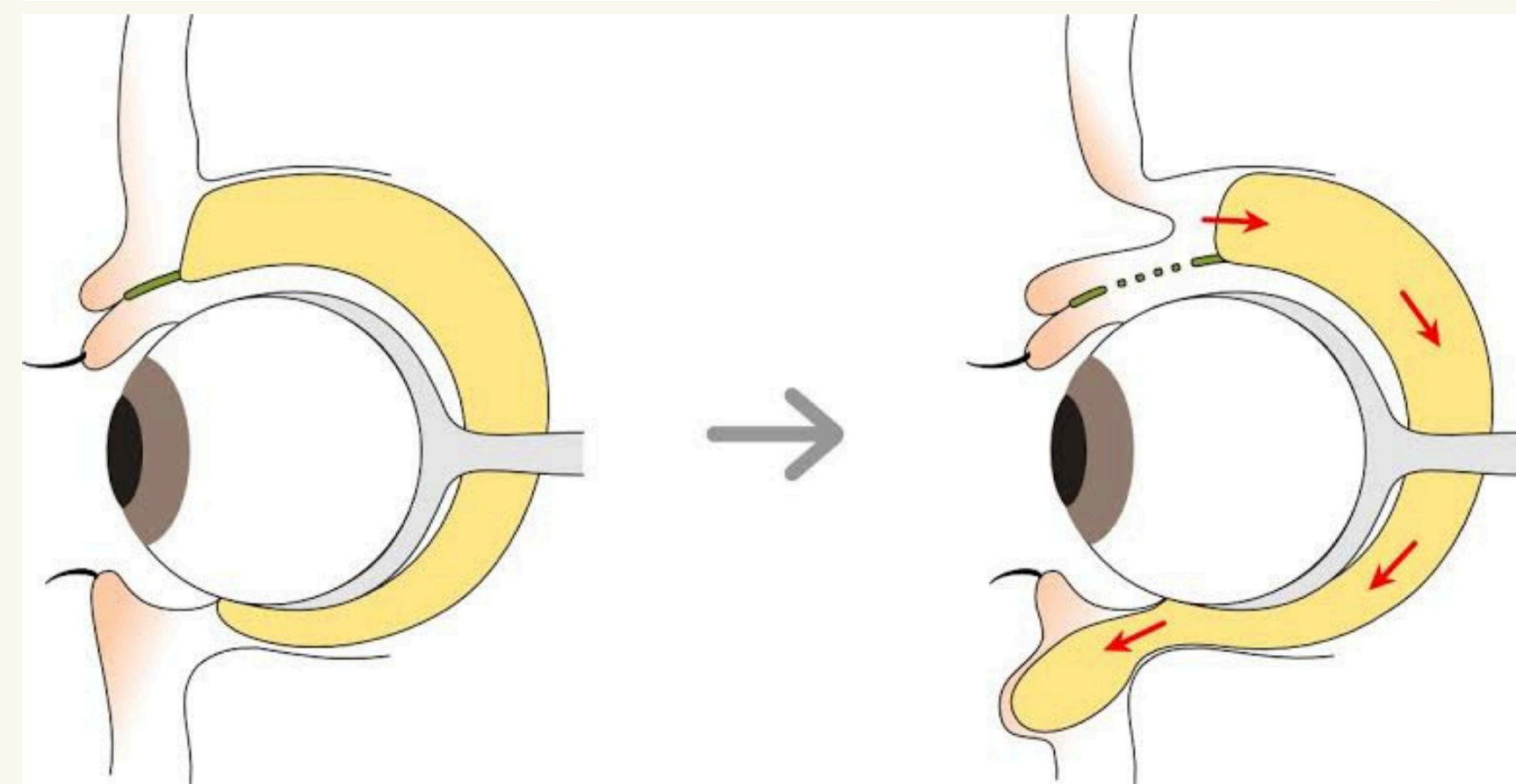
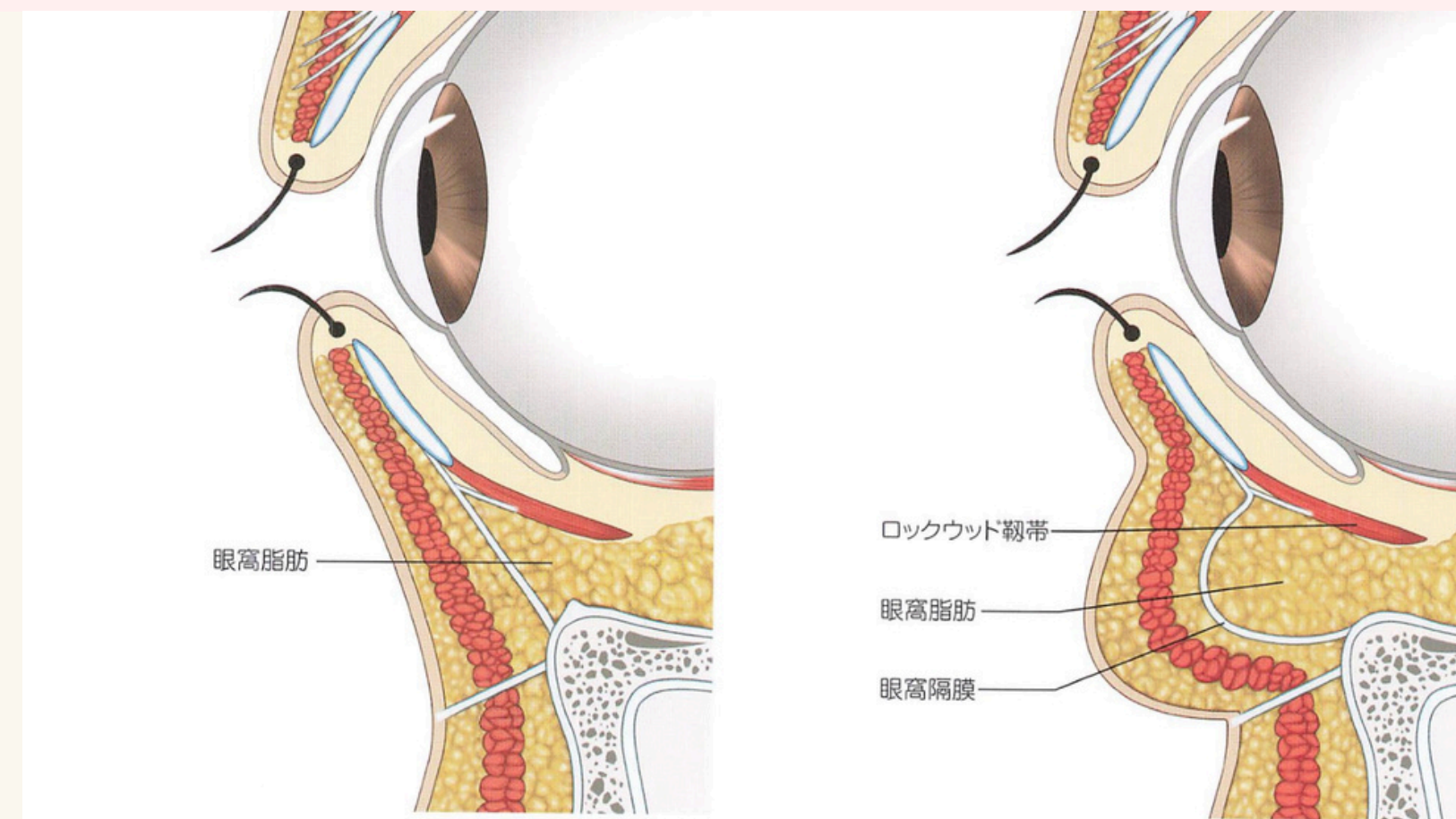
目の下の皮膚に長時間の紫外線の暴露や
摩擦、目元の乾燥、加齢などが原因

- ⇒皮膚の劣化
- ⇒眼輪筋の硬結
- ⇒眼窩脂肪の貯留



脂肪組織の貯留と劣化④

- 目の下にある眼窩脂肪、眼窩隔膜、
ロックウッドリガメントなどが原因。
加齢やドライアイなどにより
外眼筋の筋力低下
- ⇒眼窩隔膜やロックウッドリガメントが伸長
 - ⇒眼輪筋が衰えて、目の下の眼窩脂肪が突出
 - ⇒目の下が膨らんで影が出来る
 - ⇒眼輪筋や外眼筋の筋トレ



R. lateralis n. supraorbitalis
眼窩上神經外側枝

A., N. lacrimalis
淚腺動脈, 神經

Septum orbitale
眼窩隔膜

N. auriculotemporalis
耳介側頭神經

A., V., N. zygomaticofacialis
頰骨顏面動·靜脈, 神經

Rr. zygomatici (VII)
頰骨枝(顏面神經)

Rr. buccales (VII)
頰枝(顏面神經)

A., V. supraorbitalis
眼窩上動·靜脈

R. medialis n. supraorbitalis
眼窩上神經內側枝

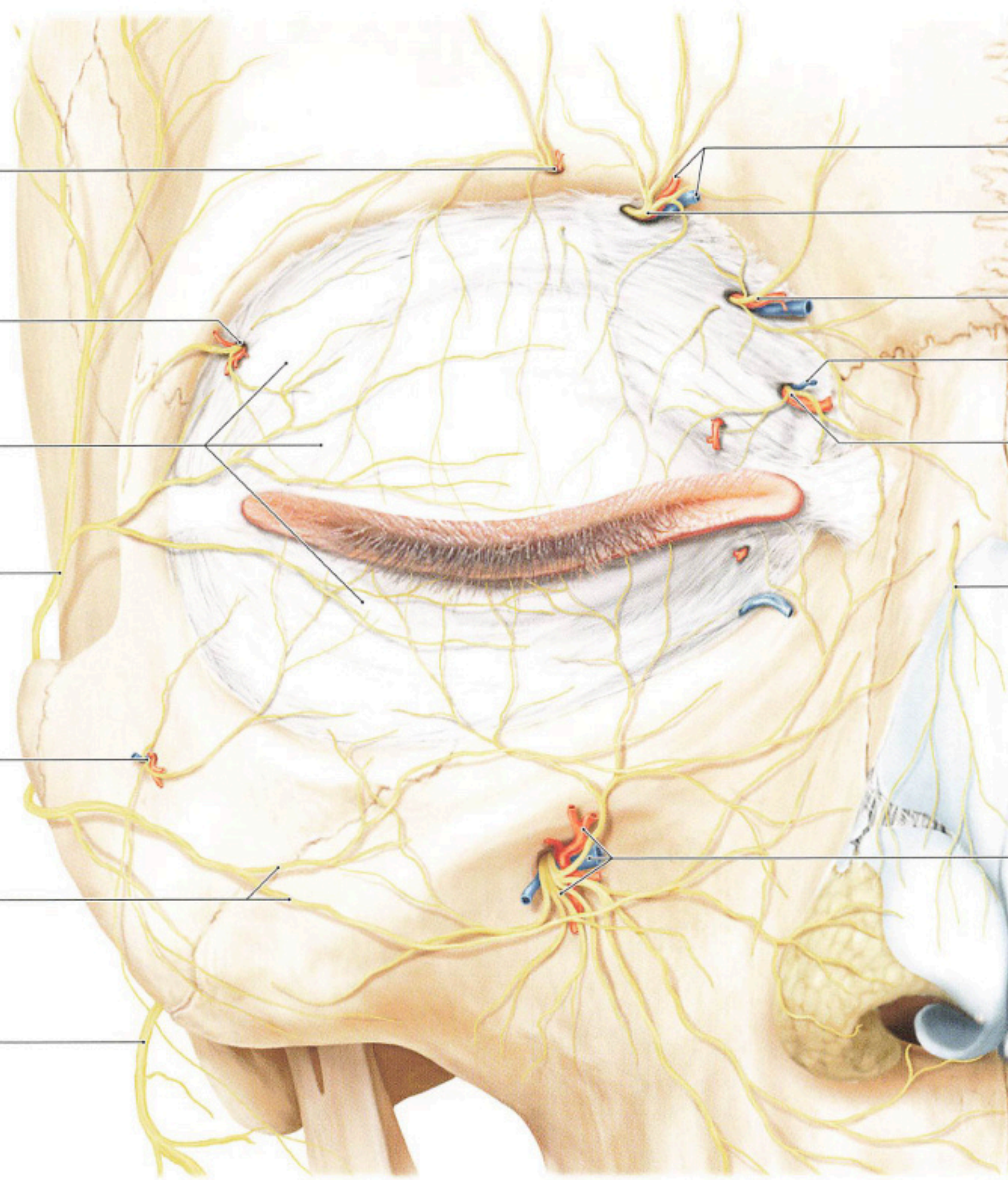
A., N. supratrochlearis
滑車上動脈, 神經

Vv. palpebrales superiores
上眼瞼靜脈

A., N. infratrochlearis
滑車下動脈, 神經

R. nasalis externus
外鼻枝(前篩骨神經)

A., V., N. infraorbitalis
眼窩下動·靜脈, 神經



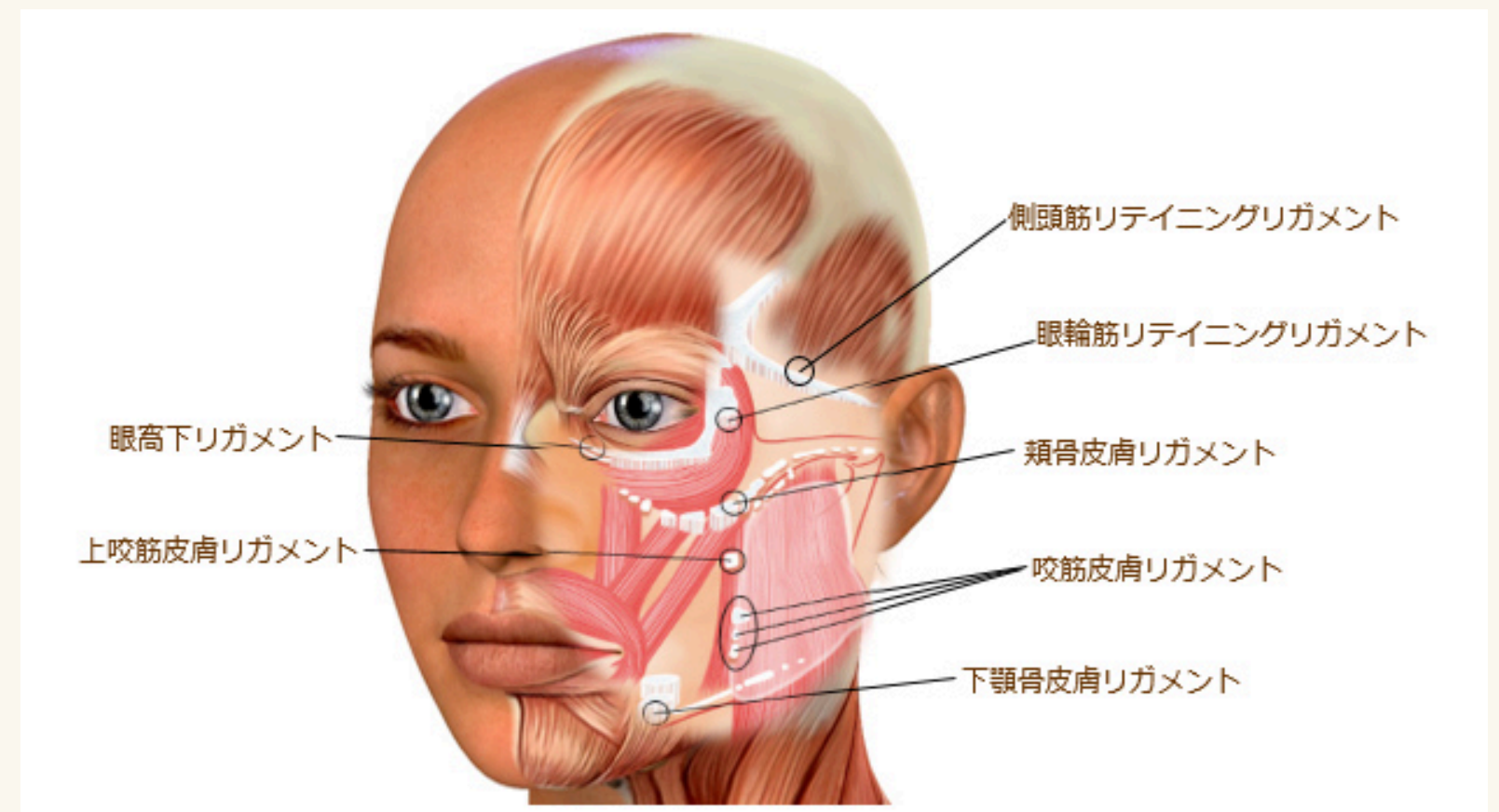
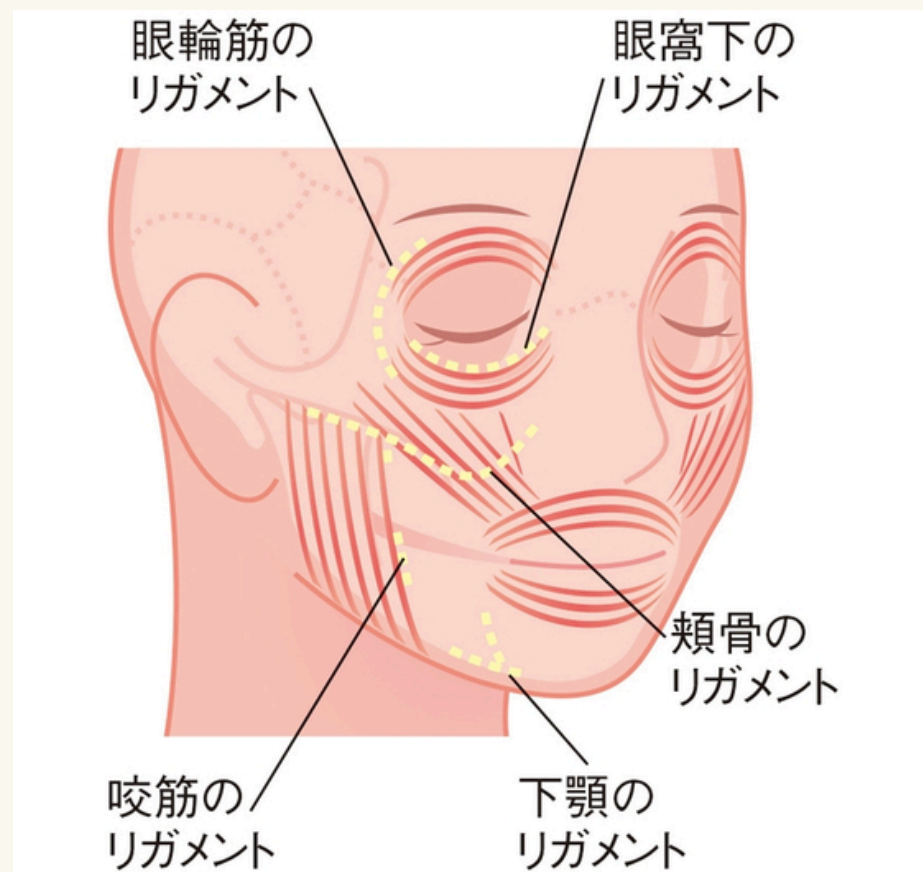
リガメント⑤

眼輪筋下部や頬骨、側頭骨にあるリガメントが原因。

加齢や表情筋緊張亢進、リガメントの柔軟性の低下によって

目の下や頬の皮膚の動きが悪くなる

⇒たるみ



目の下のたるみ改善には

- ①骨⇒食事や姿勢の改善、徒手的治療
- ②眼輪筋・眼瞼挙筋の衰え⇒眼輪筋・眼瞼挙筋トレーニング
- ③前頭筋・皺眉筋の硬結⇒前頭筋・皺眉筋マッサージ
- ④皮膚のターンオーバーや肝臓の負担減らす食事への改善
⇒適切なカロリー摂取とPFCバランスの指導
- ⑤紫外線対策と保湿⇒日焼け止めなど





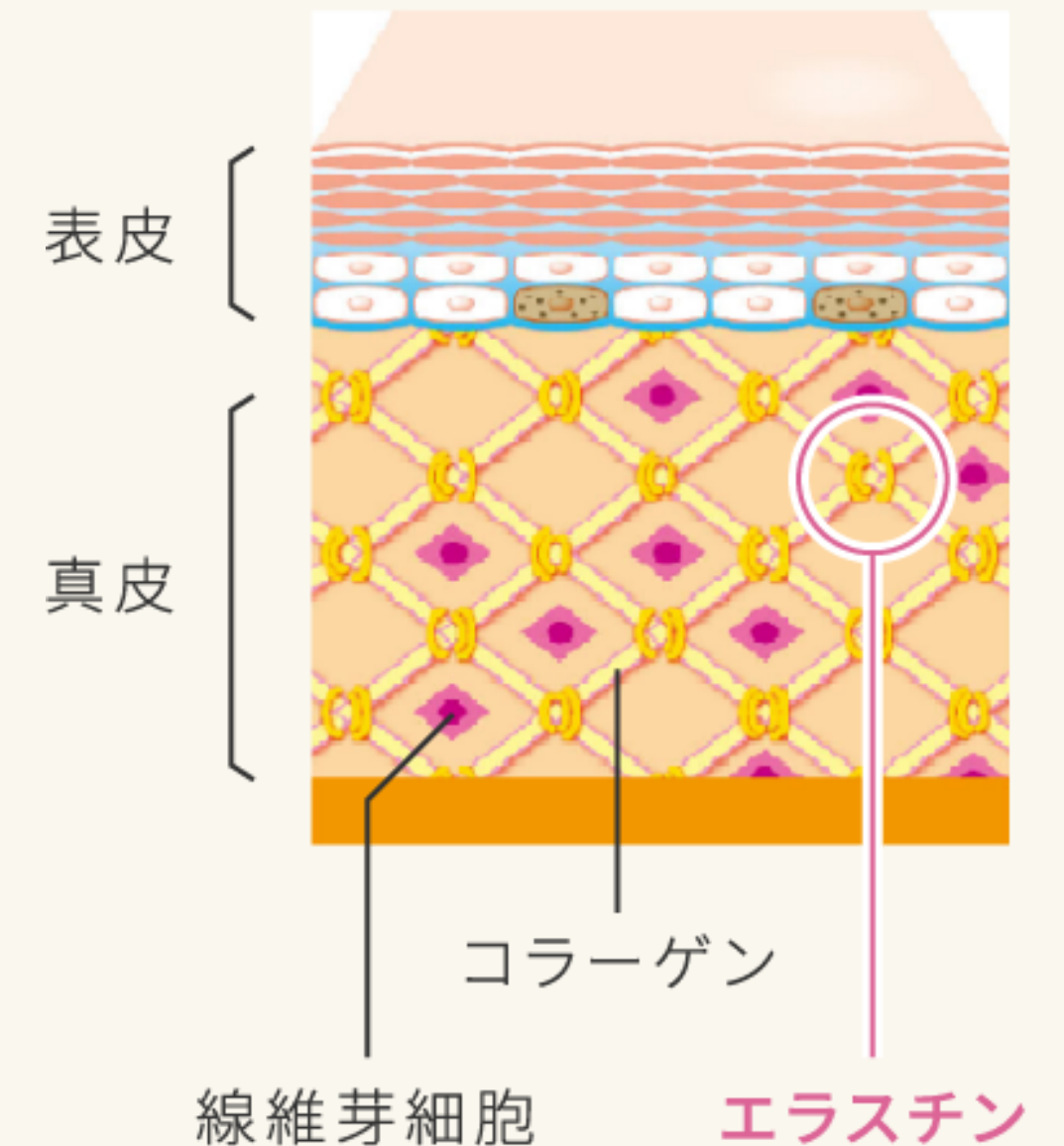
リフトアップに欠かせない栄養素
(エラスチンについて解説)

エラスチンとは

皮膚や血管など弾力性のある組織に含まれているタンパク質。

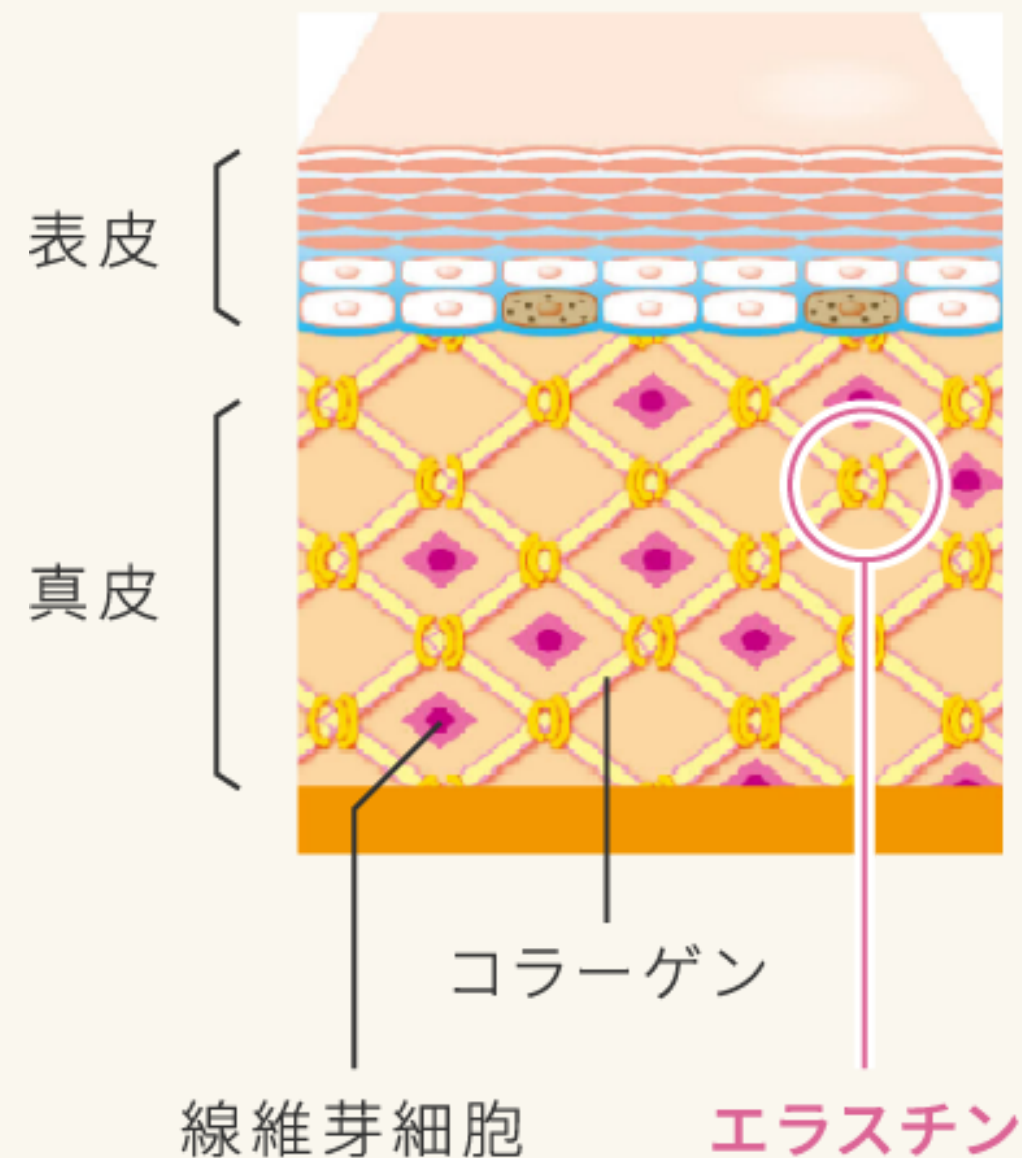
コラーゲン線維を束ね真皮を支えている。

皮膚中のエラスチン量は20歳代後半をピークに
ストレスや紫外線などが原因で減少する。



エラスチンの減少

皮膚や血管の弾性を担うエラスチンが減少すると、
肌のハリや弾力が失われるため、紫外線の影響を受けやすくなり
シワが発生しやすくなる。



エラスチンを増やすには

エラスチンが多く含まれる食材は、
魚の心臓や牛や豚の大血管や靭帯などだが、
摂りにくいいため、エラスチンの元となる
線維芽細胞を働きやすくするコラーゲンを多く含んだ食べ物や
コラーゲンの生成を促すビタミンCや鉄、ビタミンAなどを多く
含む食材を食べることが重要である。



エラスチンを増やすには

コラーゲンの生成に必要な成分を含む食べ物は、

【豚モツ、牛スジ、鶏皮、手羽先、軟骨、うなぎ】

であるが、牛すじや鶏皮は脂質が多いため、

食べすぎないように注意が必要！



エラスチンを増やすには

ビタミンAは1日の摂取量500ugであり、

緑黄色野菜や魚、卵、乳製品などでバランス良く食べるのが理想。

レバーには大量に含まれているため、食べすぎないように注意が必要。

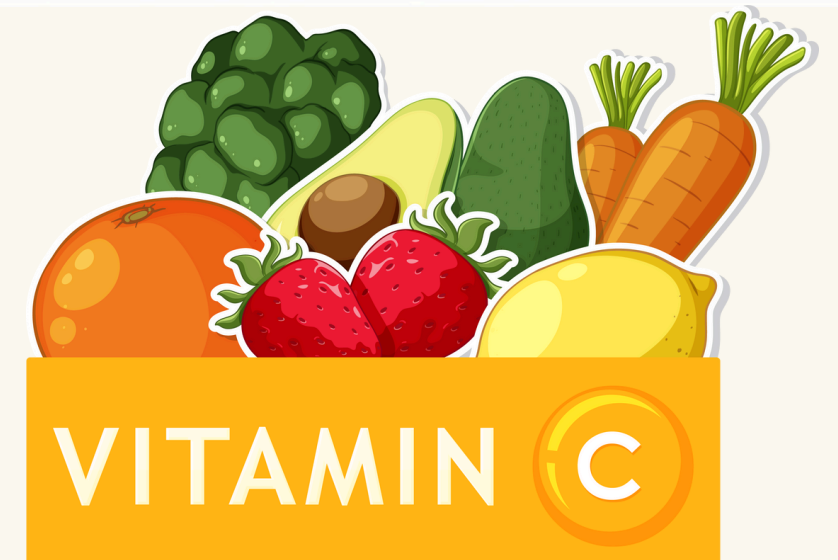
食品名	可食部100g当たりのレチノール活性当量 (μg)	食品名	可食部100g当たりのレチノール活性当量 (μg)
鶏レバー	14000	ひじき	360
豚レバー	13000	あおさ	220
牛レバー	1100	しそ	880
うなぎ	1500	人参	720
ギンダラ	1500	春菊	380
しらす	240	ほうれん草	350
プロセスチーズ	260	かぼちゃ	330
牛乳	38	小松菜	260
ヨーグルト	33		
鶏卵	150		



エラスチンを増やすには

ビタミンCは1日の摂取量100gであるが、
200～300gを目安に食べるのが理想。
果物に多く含まれるため、毎食後のデザートで
食べると無理なく1日分の摂取量を摂れる。

食材	ビタミンC含有量
みかん (1個80g)	24.7mg
ポンカン (1個97g)	38.8mg
グレープフルーツ (半分105g)	37.8mg
イチゴ (5個61g)	37.8mg
キウイ (1個87g)	60mg
サツマイモ (100g)	29mg
かぼちゃ (100g)	43mg
じゃがいも (100g)	35mg
キャベツ (100g)	41mg
ほうれん草 (100g)	35mg



リピート率を高めるための検査法
(効果的なbefore・after魅せ方・説明の仕方)

施術前（before）

- 施術前に顔や歩き方、姿勢の評価を行い、現在の身体の状態（姿勢など）が顔の歪みや悩みなどの問題点と連動していることを説明する



施術中

- 施術中に施術効果の実感をしてもらうように
随時、治療効果の判定を行う。



施術後（after）

- 施術後に施術効果によって、顔の歪みや悩みだけでなく歩き方や柔軟性の向上、頭的位置などを確認し実感してもらう



リピートにつながる説明方法

- 自身の悩みを根本的に解決するためには、顔以外の身体のケアが必要であることを説明し体験してもらう。

