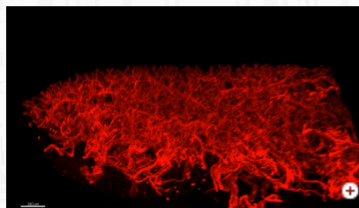
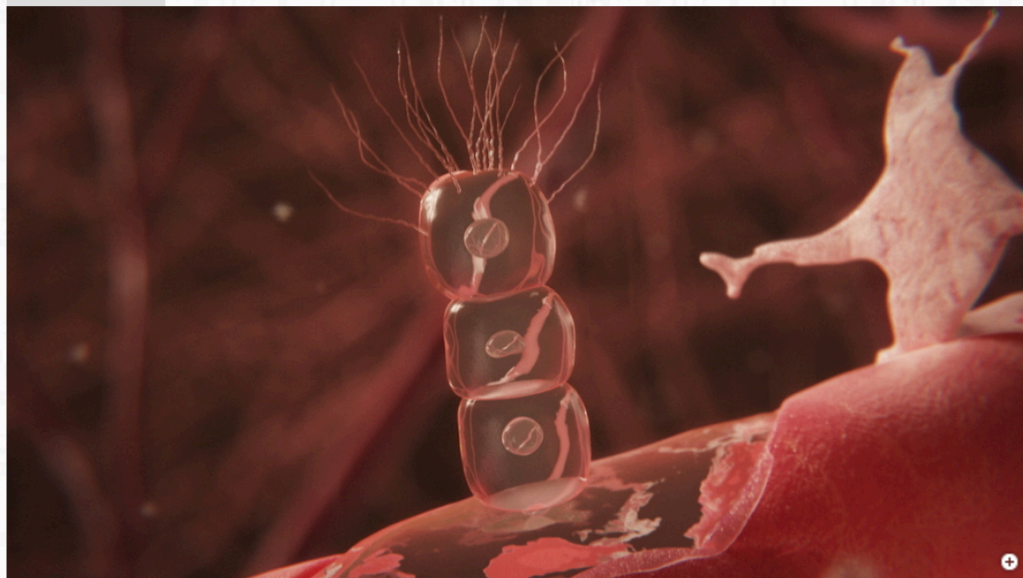


7月 木曜

BSP 午後8時00分～午後9時00分

16日

美と若さの新常識「美肌も代謝も！毛細血管を増やすワザ」



「毛細血管は酸欠と紅茶で増やせ」が新常識。血管の99%を占める毛細血管が、わずか2週間の運動不足で減少することが明らかに。それが肌のたるみ、冷え性、そして老化を進めてしまうのだ。最新科学でわかった毛細血管を生み出す秘けつとは、なんと「酸素」の不足。酸素不足になった細胞はシグナルを発し、毛細血管を新生させるのだ。毛細血管に効果があるスクワット、さらに組合せるべき紅茶ポリフェノールなど実践ワザを紹介

【司会】フットボールアワー、大地真央、【出演】若槻千夏、和田明日香、【解説】藤野英己、久野譜也、【解説】宇山恵子、【語り】LiLiCo、鈴木賢

字 字幕放送