

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 26 日)

1週間目 11/26 ~ 12/2

肌 Check
Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他
今のところ変化なし

Q 具体的な肌の変化
リニューアル前 から飲んでいたので変化なしです

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 60 %

2週間目 12/3 ~ 12/9

肌 Check
Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他
↑髪

Q 具体的な肌の変化
乾燥が気にならないです、髪にツヤがでたような気も。

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 65 %

3週間目 12/10 ~ 12/16

肌 Check
Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
去年よりメイク持ちが良くなりました
4方でも明かすように思います

キレイ Data
運動 ☐あり ☐なし 飲酒 週 1 回
食事バランス ☐O ☐Δ ☐X お肌の満足度 75 %

4週間目 12/17 ~ 12/23

肌 Check
Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他
毛穴

Q 具体的な肌の変化
毛穴が目立たなくなりそのあざでいやがあります
スベスベが明かなくなった気も。

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 1 回
食事バランス ☐O ☐Δ ☐X お肌の満足度 80 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 27 日)

1週間目 11/27 ~ 12/3

肌 Check
Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
肌のせいか、顔色が白く感じました。

キレイ Data
運動 ☐あり ☒なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☐O ☐Δ ☒X お肌の満足度 60 %

2週間目 12/4 ~ 12/10

肌 Check
Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
肌色
全体に痒れ感やめらけが少なくなった感じがします。

キレイ Data
運動 ☐あり ☒なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☐O ☐Δ ☒X お肌の満足度 70 %

3週間目 12/11 ~ 12/17

肌 Check
Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
二重が少し目立ちました。

キレイ Data
運動 ☐あり ☒なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☐O ☐Δ ☒X お肌の満足度 80 %

4週間目 12/18 ~ 12/24

肌 Check
Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
睡眠不足の日でも、痒れやめらけは少なくなりました。

キレイ Data
運動 ☐あり ☒なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☐O ☐Δ ☒X お肌の満足度 80 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 29 日)

1週間目 11/29 ~ 12/5

肌 Check
Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
口の皮むけが、なくなりました！

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 80 %

2週間目 12/6 ~ 12/12

肌 Check
Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
前よりもハリが出てきました！

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 87 %

3週間目 12/13 ~ 12/19

肌 Check
Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
ほおつたみ少しあつた感じがなくなりました！

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/20 ~ 12/26

肌 Check
Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
肌色向上が感じられました！

キレイ Data
運動 ☒あり ☐なし 飲酒 週 0 回
食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 100 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 25 日)

1週間目 10/26 ~ 11/1

肌 Check
 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 うるおいが出てきた

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 40 %

2週間目 11/2 ~ 11/8

肌 Check
 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 ハリを感じるようになった。

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 50 %

3週間目 11/9 ~ 11/15

肌 Check
 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 鏡を見るのが楽しくなった

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 65 %

4週間目 11/16 ~ 11/23

肌 Check
 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 ハリが出てきて友人に言わなくても分かった

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 75 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 1 日)

1週間目 11/1 ~ 11/7

肌 Check
 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 乾燥で肌の表面がガサガサだったのがツルツルになった。

キレイ Data
 運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 60 %

2週間目 11/8 ~ 11/14

肌 Check
 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 手荒れが改善。ハンドクリームもつけ回数が減った。

キレイ Data
 運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 70 %

3週間目 11/15 ~ 11/21

肌 Check
 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 ツヤが出て来て、前よりも肌色が明るくなった。

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 70 %

4週間目 11/22 ~ 11/28

肌 Check
 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 ハリとツヤが持続。肌が5歳くらい若返った感じ。

キレイ Data
 運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 80 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 28 日)

1週間目 10/28 ~ 11/3

肌 Check
 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 前(今まで)より、メイクのりが良い。

キレイ Data
 運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 11/4 ~ 11/10

肌 Check
 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 マスカラのノット感が良い。

キレイ Data
 運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 75 %

3週間目 11/11 ~ 11/17

肌 Check
 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 少しずつ、肌が明るくなった。毛穴も目立たない。

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 80 %

4週間目 11/18 ~ 11/24

肌 Check
 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他
 具体的な肌の変化
 3週間と変わらず、持続している。

キレイ Data
 運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (/ 月 / 日)

1週間目 12/1 ~ 12/7

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 朝起きた時のちざわりがよくなった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 100 %

2週間目 12/8 ~ 12/14

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 全身の肌がうるおっている感じがします

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 100 %

3週間目 12/15 ~ 12/21

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 ハリ、ツヤがちがってきた感じがします

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 100 %

4週間目 12/22 ~ 12/28

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 ずっといい感じが続いています

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 100 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (12 月 3 日)

1週間目 12/3 ~ / 9

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
 空気が乾燥しているおりに肌表面は例年よりぬる

キレイ Data

運動 ☐アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☐Δ ☒X お肌の満足度 60 %

2週間目 12/10 ~ 12/16

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 何をしても乾燥を感じたのに顔の水分がふよふよ!

キレイ Data

運動 ☐アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 80 %

3週間目 12/17 ~ 12/23

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 メイクを普通にしてもおぼろを感じない

キレイ Data

運動 ☐アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/24 ~ 12/29

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 肌をからいさして感じる
 (思いつくままに書いてください) (お肌の線が引き締まる)

キレイ Data

運動 ☐アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (/ 2 月 / 日)

1週間目 12/1 ~ 12/7

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
 上記のとおり2週間目の変化がでんや、
 ほんとに肌のちざわりがスベスベしている気がする

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 7 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 50 %

2週間目 12/8 ~ 12/14

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
 特に変わった感じはなし

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 6 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 50 %

3週間目 12/15 ~ 12/21

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 (お肌の線が引き締まる)
 目の下のシワが少しはなれた。戻る。(お肌の)

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 7 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 80 %

4週間目 12/22 ~ 12/28

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 ハイライトを入れたら、
 顔全体がツツヤ、ピピピしている感じ

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 7 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (// 月 25 日)

1週間目 11/25 ~ 12/1

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 なんとなく言周りがいい?!

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 12/2 ~ 12/8

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 言周りが良いのは気のせいじゃないかも?!

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 80 %

3週間目 12/9 ~ 12/15

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
 肌のキメが整ってきた感じ♡

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/16 ~ 12/22

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
 毛穴が小さくなった気も。肌がキレイに見える!

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 95 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (// 月 20 日)

1週間目 11/20 ~ 11/27

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
 具体的にほかに「なんとなく肌の肌ざわりが変う。」

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 80 %

2週間目 11/28 ~ 12/5

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 急に寒くなったが、肌のやせつやが「おっ!」って。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 85 %

3週間目 12/6 ~ 12/13

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 この時期、肌の状態が「ヤリッ」のわい。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 85 %

4週間目 12/14 ~ 12/21

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 ほうれい線がうすくなった感じがする。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒Δ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (// 月 26 日)

1週間目 11/26 ~ 12/2

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 肌のピンとはている感じがする。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 80 %

2週間目 12/3 ~ 12/9

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 目尻のシワ、口角のシワがうすく、気にならなくなった。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 80 %

3週間目 12/10 ~ 12/16

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 朝、起きたときの肌がふっくらして弾力がある。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/17 ~ 12/23

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 インフルエンザ等の予防のためマスクを使用しているが、
 口周りのシワがうすく、ハリがある感じがする。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐Δ ☐X お肌の満足度 95 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 26 日)

1週間目 11/26 ~ 12/2

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
メイクのりは良く、友人から褒められた。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 2 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

2週間目 12/3 ~ 12/9

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
空気は乾燥しているが肌は大丈夫です。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

3週間目 12/10 ~ 12/16

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
朝起きた時も肌がしっとりしています。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 2 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/17 ~ 12/23

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
うるおい、ハリも出て、メイクがよりいっそう良く
あがります。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 2 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 / 日)

1週間目 11/1 ~ 11/7

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
特に変化なし

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 6 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 %

2週間目 11/8 ~ 11/14

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
少しうるおいを感じ始めました。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 7 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 30 %

3週間目 11/15 ~ 11/21

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
明らかに肌に変化を感じ、(い)も出てきた。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 7 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 60 %

4週間目 11/22 ~ 11/28

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
手や足など、しっとりして、メイクも良くなった。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 7 回
食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 10 日)

1週間目 11/10 ~ 11/16

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
洗顔時に感じた。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 4 回
食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 60 %

2週間目 11/17 ~ 11/23

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
体もカサカサしなくていい感じ。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 4 回
食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 70 %

3週間目 11/24 ~ 11/30

肌 Check

Q 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
2週間目とさほど変わらないが安定している。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 4 回
食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 70 %

4週間目 12/1 ~ 12/7

肌 Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
しっとり感がしっかり感じられる。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 3 回
食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 75 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

撮影ははじめた日 (10 月 下旬 日)

1週間目 10 / 10 /

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
乾燥肌が改善

キレイ Data

運動	☒ アリ ☐ ナシ	飲酒	週 0 回
食事バランス	☒ O ☐ △ ☐ ×	お肌の満足度	30 ~ % 40

2週間目

11/1 ~ 11/7

肌 Check

Q 撮影はじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☐うるおい ☐乾り ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化

長年のツヤも減ってきた

キレイ Data

運動	☒ アリ ☐ ナシ	飲酒	週 0 回
食事バランス	☒ O ☐ △ ☐ ×	お肌の満足度	50 %

3週間目 11/8 ~ 14

肌の Check

① 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化

顔以外、足のカサツキもなくなりました。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回

食事バランス ☒O ☐△ ☐× お肌の満足度 70 %

4週間目 1/15 ~ 1/21

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

肌 Check

Q 具体的な肌の变化

メイクのり良し、ツヤあり。

キレイ Data

運動	☒ アリ	☐ ナシ	飲酒	週 0 回
食事バランス	☒ E	☐ △	☐ ×	95 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

撮影はじめた日 (11 月 9 日)

1週間目 11/9 ~ 11/15

肌 Check

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化

美味♡ 口角のキレが修復されてきつ

キレイ Data

運動	☐ アリ ☒ ナシ	飲酒	週	0	回
食事バランス	☐ ○ ☐ △ ☒ ×	お肌の満足度	0 %		

2週間目 11/16 ~ 11/22

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化
口角のガサガサが治ってキレイ。

キレイ Data

運動	☐ アリ ☒ ナシ	飲酒	週 0 回
食事/バランス	☐ O ☐ △ ☒ ×	お肌の満足度	30 %

3週間目 11/23 ~ 11/29

肌 Check

① 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化 シミが薄くなってきた
口角のゆがんだ部分が治った。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回

食事バランス ☐◯ ☒△ ☐× お肌の満足度 57%

4週間目 11/30 ~ 12/6

肌の Check

Q 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

Q 具体的な肌の変化
 シミ(おでこ・鼻のふち) 薄くなった!!
 2週間目の肌の状態と比べて、肌の状態が良くなったと感じる部分があれば記入してください。

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 ☒ 週 0 回
 食事バランス ☐◯ ☒△ ☐× お肌の満足度 70%

29. トを写真に撮った!

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

撮影はじめた日 (10 月 21 日)

1週間目 10/21(木) ~ 10/27(月)

Q 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

肌 Check

Q 具体的な肌の変化

飲む前は「ほほ」を指であててもしゅわわてました。なのに少しはふにくとしゅわわててまた指に感じました。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回

食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 10/28(土) ~ 11/03(月)

肌 Check

Q 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☒その他

Q 具体的な肌の変化

ほおをこすり指でふいたら「あーかーかー、痒いー」

キレイ Data

運動	☐ アリ ☒ ナシ	飲酒	週 / 回
食事バランス	☒ O ☐ △ ☐ ×	お肌の満足度	78 %

3週間目

11/04(木) ~ 11/10(月)

① 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

肌 Check

② 具体的な肌の変化

3週間目までで、肌の乾燥が解消された。肌の乾燥が解消された。肌の乾燥が解消された。

3週間目で、肌の乾燥が解消された。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回

食事バランス ☒◯ ☐△ ☐× お肌の満足度 98 %

4週間目

11/11(水) ~ 11/17(月)

① 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)

☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☒その他

肌 Check

② 具体的な肌の変化

アテニアには申し分ないです。かき他社の代わりを保持してアテニアのアーゲンビオテストを飲んでから肌の状態の入り口から全然変わりました。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回

食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 198%

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 25 日)

1週間目 10/25 ~ 10/30

肌 Check
☒ 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☐ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☒ その他
☒ 具体的な肌の変化
 も穴が引き締まり、(来ました)。ぷんという感じがする。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 60 %

2週間目 10/31 ~ 11/6

肌 Check
☒ 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☒ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 ほうれい線のあたりがピンと、嬉しい(定期ササシ)

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☐ ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 75 %

3週間目 11/7 ~ 11/13

肌 Check
☒ 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☐ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☒ その他
☒ 具体的な肌の変化
 私に大切なのは外側よりも内側のケア
 肌の色ムが気付けなくなった。いまは。内側のケア

キレイ Data
 運動 ☒ アリ ☐ ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 90 %

4週間目 11/14 ~ 11/20

肌 Check
☒ 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☐ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 引き続き言ひがたいです。この感じを保つために飲み続けたい。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 95 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 25 日)

1週間目 10/25 ~ 10/31

肌 Check
☒ 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☐ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 少し肌がやわらかくなったような感じ

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 65 %

2週間目 11/1 ~ 11/7

肌 Check
☒ 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☐ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 1週目にさらにやわらかく、もちっとしてきた。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 70 %

3週間目 11/8 ~ 11/14

肌 Check
☒ 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☒ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 今にしているお肌のツヤが、けいすくなくなった気が

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 75 %

4週間目 11/15 ~ 11/21

肌 Check
☒ 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☐ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 みずのツヤが、けいすくなくなったので続けたい。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐ O ☐ Δ ☐ X お肌の満足度 80 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 27 日)

1週間目 10/27 ~ 11/2

肌 Check
☒ 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☒ ハリ ☐ ツヤ ☐ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 朝の洗顔後、肌がピンとしていた。これがハリと実感できました。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐ O ☒ Δ ☐ X お肌の満足度 70 %

2週間目 11/3 ~ 11/9

肌 Check
☒ 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☒ ハリ ☐ ツヤ ☒ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 肌のキメが整ってきた気がする。アロエーションがすーっとなじむ感じ。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐ O ☒ Δ ☐ X お肌の満足度 75 %

3週間目 11/10 ~ 11/16

肌 Check
☒ 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒ うるおい ☒ ハリ ☒ ツヤ ☒ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 化粧前の顔が光の反射でピカッとひかっている。うるおいを感じる。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐ O ☒ Δ ☐ X お肌の満足度 80 %

4週間目 11/17 ~ 11/23

肌 Check
☒ 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐ うるおい ☒ ハリ ☒ ツヤ ☒ メイクのり ☐ その他
☒ 具体的な肌の変化
 夕方まで保たれていても、化粧直しをいなくてもいいかと思った。顔がピカピカしている感じ。

キレイ Data
 運動 ☐ アリ ☒ ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐ O ☒ Δ ☐ X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 27 日)

1週間目 10/27 ~ 11/2

肌 Check

摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 あらゆる部分に、じわじわやさしくしていき肌を、しっとり
 にしました。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☐△ ☒X お肌の満足度 70 %

2週間目 11/3 ~ 11/9

肌 Check

摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 ファンデーションがキレイにのりまわって、あごが嬉しい!!

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☐△ ☒X お肌の満足度 75 %

3週間目 11/10 ~ 11/16

肌 Check

摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 私の食生活が、整っていないと食事のバランスも悪い
 から、お肌の物も、あご同様に増えたと。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☐△ ☒X お肌の満足度 60 %

4週間目 11/17 ~ 11/23

肌 Check

摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 吹き出物もなくなり、しっとり肌になりました。メイクのりも
 良く、大満足!!。これから続けることと大事な事だと思ひます。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☐△ ☒X お肌の満足度 70 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

摂りはじめた日 (12 月 1 日)

1週間目 12/1 ~ 12/7

肌 Check

摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 風呂上がり、乾燥を感じていたが、しっとりした。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 12/8 ~ 12/14

肌 Check

摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 洗顔後、乾燥を感じていたが、すべすべ

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 80 %

3週間目 12/15 ~ 12/21

肌 Check

摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 手洗いや洗顔前と違い、しっとり感じ

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 85 %

4週間目 12/22 ~ 12/28

肌 Check

摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 肌のキメが、じつと見えた。整ったような気が。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとにご記入ください。

摂りはじめた日 (1 月 15 日)

1週間目 11/15 ~ 11/21

肌 Check

摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 目元の小シワがうすくなった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 6 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 11/22 ~ 11/28

肌 Check

摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 小シワは、大分減ってきた。ほうれい線は、まだある

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 5 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 75 %

3週間目 11/29 ~ 12/5

肌 Check

摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 ほうれい線も大分うすくなった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 4 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

4週間目 12/6 ~ 12/12

肌 Check

摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 全体的にもっちりした肌になった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 3 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 85 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (// 月 24 日)

1週間目 11/24 ~ 12/1

肌 Check

① 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化
 飲んで、しばらくするとホホの辺りにハリを感じた！

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 / 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 12/2 ~ 12/9

肌 Check

① 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化
 ホホの辺りの「ハリ」は、正直ハッキリ分からない日もあったが、ニキヒあとがだんだん薄くなってきたような気が…！

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 / 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

3週間目 12/9 ~ 12/16

肌 Check

① 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化
 頬、頬を見ると気になっていた片方だけのほうれい線がなくなっていた！！
 肌もうまおっているような気が…！

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 / 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/17 ~ 12/24

肌 Check

① 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化
 肌がピンとして、気になっていたほうれい線も短かくなってきたような感じがします！続けて行きたい！

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 / 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (// 月 17 日)

1週間目 11/17 ~ 11/23

肌 Check

① 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化
 使用後、次の日から肌ざらめが明らかに感じれた。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

2週間目 11/24 ~ 11/30

肌 Check

① 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化
 顔だけでなく、体の皮つもしとれている。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

3週間目 12/1 ~ 12/7

肌 Check

① 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化
 6日目と2日目感じた変化と同じ。もう一箱試した。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 90 %

4週間目 12/8 ~ 12/14

肌 Check

① 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☒メイクのり ☒その他

② 具体的な肌の変化
 普段でも肌がキレイ。日課に摂り続ける。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 100 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (// 月 25 日)

1週間目 11/25 ~ 12/1

肌 Check

① 摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化
 今週、倍以上のお肌改善のアラロッドドリンク(コラーゲン含有)を飲んでみてお肌のキメ、というつもりでスタートです。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 80 %

2週間目 12/2 ~ 12/8

肌 Check

① 摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化
 手のひらに吸いつくようなもっちり感がアツアツに感じます。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 83 %

3週間目 12/9 ~ 12/15

肌 Check

① 摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化
 乾燥した時期にもかかわらず、2週目に感じたもっちり感が持続。気分的にも明るくなります。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 85 %

4週間目 12/16 ~ 12/22

肌 Check

① 摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

② 具体的な肌の変化
 キメが整ってきたような感じがします。メイクのりも良く明らかにファンデの量も減ったくらいに感じます。

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 88 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 22 日)

1週間目 10/22 ~ 10/29

肌 Check

摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☒うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 しっとり感がある様になって

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 10/30 ~ 11/6

肌 Check

摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 うるおいが感じられ、乾燥も改善

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 75 %

3週間目 11/7 ~ 11/14

肌 Check

摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 乾燥が改善されたので、メイクがしやすくなった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☐△ ☐X お肌の満足度 80 %

4週間目 11/15 ~ 11/22

肌 Check

摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 化粧時、しわがなくなるようになった

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 90 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (11 月 1 日)

1週間目 10/1 ~ 10/8

肌 Check

摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☐ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 少しハリが出てきた

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 70 %

2週間目 10/9 ~ 10/16

肌 Check

摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 今度、ツヤも出てきた

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 75 %

3週間目 10/19 ~ 10/25

肌 Check

摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 メイクのりが良くなった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 85 %

4週間目 10/26 ~ 11/1

肌 Check

摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☒ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 すごく満足な肌になった

キレイ Data

運動 ☐アリ ☒ナシ 飲酒 週 0 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 95 %

私の『コラーゲン実感体験ダイアリー』 1週間ごとに記入ください。

摂りはじめた日 (10 月 26 日)

1週間目 10/26 ~ 10/31

肌 Check

摂りはじめて1週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 夜飲んで、いまが朝(コッソリ)に

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 90 %

2週間目 11/2 ~ 11/9

肌 Check

摂りはじめて2週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 1週間目と変化なし

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 1 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 90 %

3週間目 11/9 ~ 11/16

肌 Check

摂りはじめて3週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☐ツヤ ☒メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 肌の色が白々しくなったように思う

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 回
 食事バランス ☒O ☐△ ☐X お肌の満足度 93 %

4週間目 11/17 ~ 11/23

肌 Check

摂りはじめて4週間目に感じた肌実感(複数回答可)
☐うるおい ☐ハリ ☒ツヤ ☐メイクのり ☐その他

具体的な肌の変化
 (いいねと言われました、半年前長シに会った友人に肌のツヤが)

キレイ Data

運動 ☒アリ ☐ナシ 飲酒 週 回
 食事バランス ☐O ☒△ ☐X お肌の満足度 95 %