

美肌編

1. 美肌づくりの鉄則（体の中と外からの両面をこころがける）

■ 美肌づくりの**3大鉄則**を守って**5つの美肌力**を鍛える。

★美肌づくりの3大鉄則★

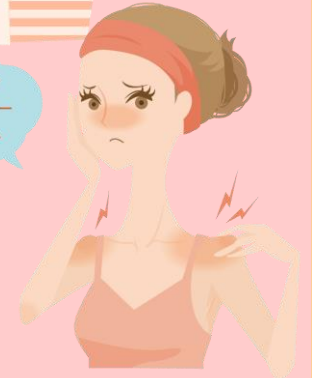
【鉄則1】 **保湿**



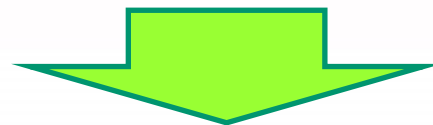
【鉄則2】 **抗酸化（紫外線対策）**



【鉄則3】 **ターンオーバー**



をこころがける



1. 美肌づくりの鉄則（体の中と外からの両面をこころがける）

【5つの美肌力】

美肌力1. **生まれかわる力**
（ターンオーバー）



美肌力2. **まもるバリア力**
（水分補給, セラミド, ヒアルロン酸）



美肌力3. **育んでまもる力**
（基底層への栄養分）

美肌力4. **若さ保つ力**
（ハリ、弾力、コラーゲン、エラスチン、
ヒアルロン酸）

美肌力5. **運ぶ力**
（毛細血管への栄養、老廃物リンパマッサージ）



1. 【鉄則1】 保湿をこころがける

【ポイント】

(体内から)

- **こまめな水分補給**を行う
- **バランスのよい食事**を行う



(体外から)

- **洗いすぎない、角質落としすぎない**
- **ヒアルロン酸、セラミドの化粧品**を使う
- **乾燥がひどい場合は、クリーム**も使う



1. 【鉄則1】 保湿をこころがける

【解説】

- スキンケアで補給できるのはごくわずか、体の中からの水分補給が大切。
(こまめな水分補給が大切)
- カフェインを含むお茶、コーヒーでは利尿作用があるので飲みすぎは、好ましいとは言えない。
- 外からの保湿も大切（正しい手入れをしないと、保湿役割のバリア機能が弱くなるので、結果として、乾燥やしわ、たるみの原因になる。）



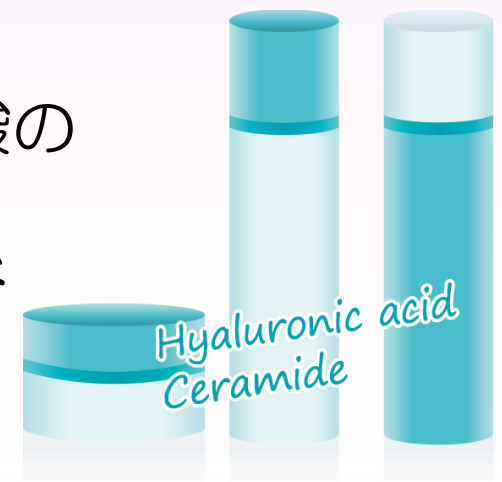
1. 【鉄則1】 保湿をこころがける

- 水分を肌に貯める成分を補うことも大切。
→一番有効なのは体にある「ヒアルロン酸」、
そして逃げないで肌に留めておく「セラミド」
がよい。

その上で、肌に存在している脂質成分
「スクワラン」で油膜を張れば、ダブルで
水分蒸発を防いでくれる。



- 保湿には化粧水をたっぷりつけるよりも、
保湿成分を与えるセラミドやヒアルロン酸の
入った化粧品を使う。
どうしても乾くときは、美容液をセラミド
配合しているものを使用する。



1. 【鉄則1】 保湿をこころがける

- 保湿パックで集中ケアすることで、肌の奥まで浸透する。
あまりに乾燥がひどいならクリームも使用する。



1. 【鉄則2】 抗酸化をこころがける

【ポイント】

- 年中、紫外線対策を行う（体外から）
- 抗酸化物質の食生活をこころがける（体内から）
- フラーレン、ビタミンC誘導体の化粧品を使う（体外から）
- 脳内ホルモン活性化の生活をこころがける（ストレス対策、やる気対策）



1. 【鉄則2】 抗酸化をこころがける

【解説】

- 紫外線対策は年中行うことが極めて重要
- 抗酸化により、アンチエイジングを目指す。
- ストレスを解消することを心がけ、残さないようにする
- 抗酸化物質を取り入れた食事を行う
(詳細は、食事編参照)
- 適度な運動を行う



1. 【鉄則2】 抗酸化をこころがける

- 禁煙をこころがける。
- 抗酸化成分は、化粧品、食事、サプリメント等から取り入れればよい。
- 化粧品では、フラベン成分が抗酸化に良い。他にビタミンC誘導体やポリフェノール、緑茶エキス等も有効。
- 食べ物ではビタミンC、ビタミンE、アスタキサンチン、クロアサイー、緑茶、赤ワインなどが有効



1. 【鉄則2】 抗酸化をこころがける

- ホルモンバランスを整える。
- 様々な脳内ホルモンを活性化する。
(ストレス、やる気、生きがい、いきいき)
- イキイキする脳を作り上げることが、
最大の美肌の条件の一つである。
- 希望の言葉を言う人は、肌がきれい、
性格も魅力的である。
- 皮膚は、脳をむき出しにした臓器である
→ 脳のホルモンが正常に分泌されていれば、
皮膚の分泌もよくなる。



1. 【鉄則2】 抗酸化をこころがける

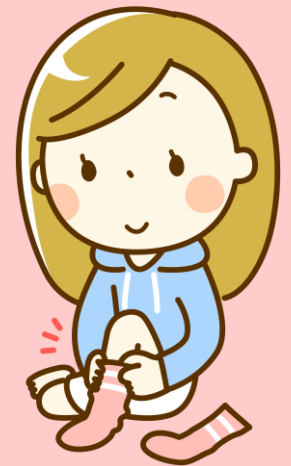
- ポジティブ思考＋与えながら生きている人は、肌がきれいである。
(相手も自分を大切にできる考え方を
持っている)



1. 【鉄則3】 ターンオーバーをこころがける

【ポイント】

- バランスのよい食生活をこころがける
(体内から)
- 運動、快眠を心がける (体内から)
- リンパ系マッサージをとりいれる
(体外から)
- ターンオーバーエクスフォリエーションで
肌の新陳代謝を行う (体外から)
- 顔ヨガや笑顔で、顔の血行をよくする
(体外から)
- 冷えやすい方は、冷えの対策を行い、
体温を上げる工夫を行う



1. 【鉄則3】 ターンオーバーをこころがける

【解説】

- 肌のターンオーバーには、ターンオーバーエクスフォーリエーションが有効です。
- グリコール酸入り化粧水（弱）＜酵素洗顔＜スクラブ＜酵素パック＜顔そり＜フルーツ酸の入ったコスメ＜ケミカルピーリング、ダーマブレーション（強）を念頭においておく。



【弱】

グリコール酸
入り化粧水



酵素
洗顔



スクラブ



酵素
パック



顔そり



フルーツ酸の
入ったコスメ



ケミカルピーリング
ダーマブレーション

【強】

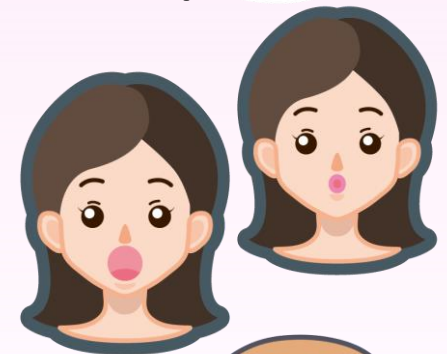


- フルーツ酸が入った化粧品で、1%から5%のものは毎日の化粧品に取り入れれば、効果的。



1. 【鉄則3】 ターンオーバーをこころがける

- リンパ系マッサージを取り入れ、血行をよくし、老廃物を排出することで、肌の生まれ変わりを促進する。
- 顔ヨガ、顔面体操、笑顔体操を日常に取り入れる。
(ただし、誤った体操は、かえってしわ、たるみの原因になるので、自分の顔の癖にあった体操を取り入れる。)
- 肌によい食生活、バランスのよい食生活をおこなうことで、肌に栄養分をいきわたらせる。
- 冷えを防止する。



1. 【鉄則3】 ターンオーバーをこころがける

- 冷えを防止する。

『冷え防止の習慣例』

1. 自分にあった運動を行う。



2. 栄養バランスの朝食を意識し、
バランスのよい食生活を心がける。
(体質によっては、朝食しっかりタイプ、
昼食しっかりタイプがあるので、注意が必要)



3. 暖かい服装をする
(常に下半身を暖かい状態に
しておくことがよい。)



1. 【鉄則3】 ターンオーバーをこころがける

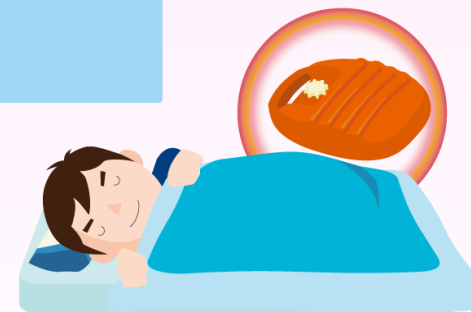
4. サウナ、水風呂の交互入浴を、活用すれば、ミトコンドリアが活性化され、冷えを防止。
(体をあえて冷やす時間を、適宜、生活の中に取り入れる。)



5. 半身浴等の入浴をこころがける。



6. 冬は、寝ている時も、湯たんぽ等で下半身を暖かくする。



7. 足ツボマッサージや裸足の生活等により、足裏に刺激を与える。



8. ヨガ等で体幹鍛える。



2. 日々の肌ケアの方法について

【ポイント】

肌コンディションで化粧品を使い分ける。

自分はいくらだと決め決めつけずに、
今の自分の肌の状態によって、

「オイリー」「乾燥」「ノーマル」
「これらの混合（部位によって）」

のどれになっているかを見極める



2. 日々の肌ケアの方法について

1. クレンジング、洗顔

- 朝はぬるま湯ですすぐ程度でよい。
- 夜はクレンジング+洗顔を行う。
- 夜は、洗顔剤のあわを活用して、やさしくあらう。ぬるま湯で十分にすすぐ。
- クレンジング材で必要以上にマッサージしない。
- クレンジングオイルは肌への負担がきついため、1分程度、やさしくクレンジング作業を行う。
- 洗いすぎはよくないが、すすぎは十分行うことが大切（洗い残しはNG）
- 洗顔は固形せっけんが望ましいが、技術の進歩により、様々な商品があるので、目利きを行い使用する。



2. 日々の肌ケアの方法について

2. 化粧水

- 実は化粧水は必要ない。
※ほとんどが水でできている為（保湿ができるわけではないので、できるだけお金をかけるのはやめ、体内の水分補給を意識する。）
- ただし、ナノ化された化粧水等については、一定の効果が認められる。
- 化粧水は、できればビタミンC誘導体が含まれているのが、おすすめ。
- 化粧水の目的は、毛穴の引き締め、汚れのふき取りであり、美容液の道筋をつくるという役割である。



nano=1/1000000mm



2. 日々の肌ケアの方法について

3. 美容液

「シワ」「たるみ」「シミ」「保湿」
「毛穴引き締め」等の用途によって
使い分ける



2. 日々の肌ケアの方法について

4. アイクリーム

5. 乳液、クリーム

(乾燥がひどくない場合は、
なくても)

※理想の肌状態であれば、

乳液はベタベタしないことを知っておく。



2. デイリーケア（クレンジングについて：良い面、悪い面）

■クレンジング



- クレンジングオイル（洗淨効果大）

強



- クレンジングクリーム



- クレンジングミルク



- クレンジングジェル（洗淨効果小）

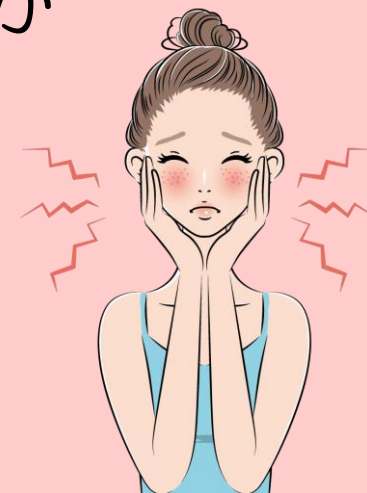
弱



効果大の場合は、その一方で、肌への負担も大きくなることに注意が必要。
（界面活性剤が多くなるので、洗い残しには、特に注意）

2. デイリーケア（クレンジングについて：良い面、悪い面）

- 洗浄効果が大きいくほど、界面活性剤が多い為、肌への負担が大きい。逆に、界面活性剤が少ないのは**洗い残し**に注意する必要がある。



※界面活性剤は肌を痛めるのでクレンジングの際は、気をつけて。

※クレンジング後は、化粧水で肌を整える。

※**ダブル洗顔はやりすぎ**です。

界面活性剤が多いので肌には良くない。必要な皮脂まで洗い流すので注意。



2. デイリーケア（美容液の選び方とつける順序）

【美容液の選び方】

- **保湿**：ヒアルロン酸、セラミド、コラーゲン
- **抗酸化**：フラベン、ビタミンC誘導体
- **しわ、たるみ**：コラーゲン、エラスチン、ペプチド、ビタミンC誘導体、レチノール、ナイアシン
- **シミ**：APPS、ビタミンC誘導体、カモミラエキス



2. デイリーケア（美容液の選び方とつける順序）

【美容液のつける順序】

まず化粧水をつける



1. **シワ対策用美容液**：たるみ真皮の緩みからくるので最初に
2. **シミ対策用美容液**：真皮のメラニンなので二番目
3. **保湿用美容液**：表面の角質層を潤いで満たすを三番目
4. **毛穴引き締め用美容液**：ウィッチハーゼル、チャ葉エキス



2. デイリーケア

■ アイクリーム：

一番動かしている筋肉である目の筋肉であり、他の皮膚よりも負担をかけていて、乾燥しやすいデリケートな所である。アイクリームが乾燥や刺激から守ってくれる。こすったり強くふれないこと。



■ 乳液、クリーム：

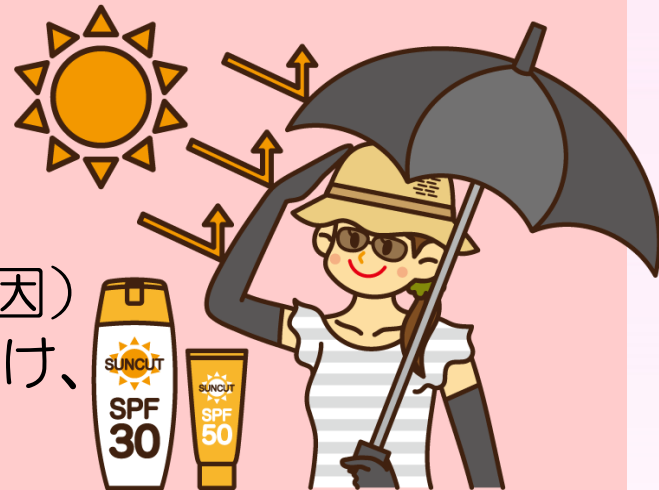
- 適度な油分を与える働き、乾燥してつっぱるなら使用する
- 保湿性が高い美容液を使用すれば必要ない



2. デイリーケア

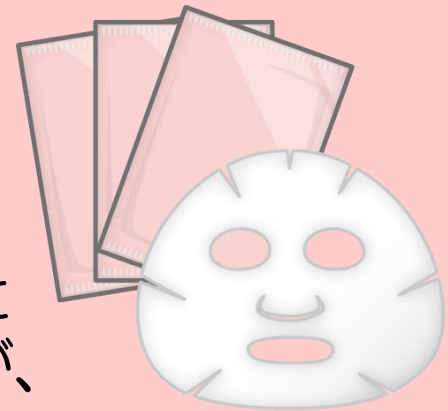
■ 日焼け止め：

- 紫外線対策は年中必要
(日焼け止め、日傘、日蔭歩く等)
- 夏やアウトドアの時は、強めの日焼け止め
(SPF50 PA++++) をこころがける。
- UVA (真皮まで届くしわ、しみ、たるみ原因)
UVB (肌の表面へのダメージを与える日焼け、
シミ) に注意する。



■ スペシャルスキンケアパック：

- 美容液パックは有効。
有効成分がギュッと凝縮されている為。
- 化粧水パックは化粧前に行うのがよい
※但し、一時的な効果であることを理解すること
肌の表面が水分を含んで透明感がアップするが、
効果は瞬間的なものである。



2. デイリーケア

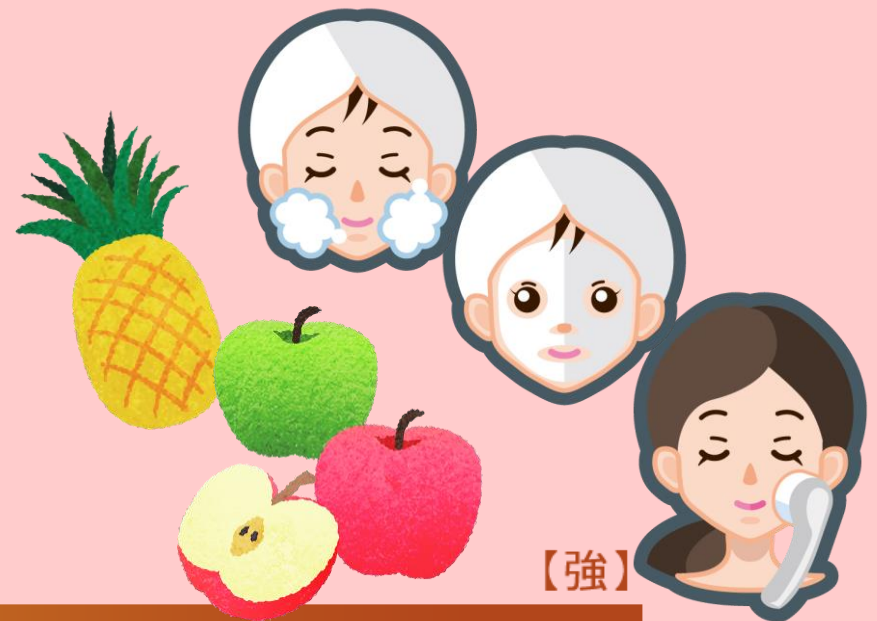
■エクスフォリエーション：

マイルド（弱）からストロング（強）まであり
弱いものから順番に列挙（肌への負担を考慮）

- ・グリコール酸入り化粧水（弱）

※1から5%未満の酸が入った化粧水なら頻繁でも大丈夫

- ・酵素洗顔
- ・スクラブ
- ・酵素パック
- ・顔そり
- ・酸の入ったコスメ
- ・ケミカルピーリング
- ・ダーマブレーション（強）



【弱】

【強】

グリコール酸入り化粧水 ≫ 酵素洗顔 ≫ スクラブ ≫ 酵素パック ≫ 顔そり ≫ フルーツ酸の入ったコスメ ≫ ケミカルピーリング
ダーマブレーション

2. デイリーケア

■エクスフォリエーション（続き）：

1から5%未満の酸が入った化粧水なら頻繁でも大丈夫。
それ以外は毎日はダメ。

（表面上はツルツルだが、乾燥肌敏感肌を招く）

ケミカルピーリングは効果が高いが、間違った
利用方法では、トラブルの原因にもなる。

医師の相談のもと月一回がおすすすめ。



2. デイリーケア

■化粧品の見分け方

- 成分は多い順に表示
- 含有量が一定量パーセント未満は順不同、植物エキス配合が成分表示最後の方だったら、意味なし
- 敏感肌、乾燥肌の方はエタノールが最初の記載なら避けた方がよい



成分：水、オリーブ果実油、DP
PEG-3 2、パルミチン酸エチ
レングリコール、グリコシルト
リン酸グリセリル、ホホバ種子油
ンブン、ステアリン酸PEG-7
コール、ポリソルベート80、ア
クオタニウム-5 1、スベリヒユ

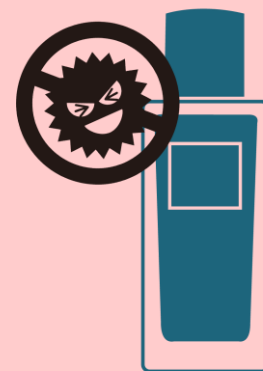


2. デイリーケア

- 無添加イコール安全ではない
(たんに表示指定成分を添加していないだけ)
(例) パラベンアレルギー反応だったから
表示義務付けられた。
その後、低刺激で優れた防腐剤として
食品にも使用された。



- 化粧品は防腐剤が入ってないと菌が入るので、
防腐剤が入っているのが普通。
防腐剤が入ってたり、酸化や腐敗しない合成
ポリマーで化粧品が作られていたりする。
また表示指定成分以外にも発ガン性や環境
問題成分あり。



2. デイリーケア

- 界面活性剤も量が多いと肌を荒らすが、アレルギーを引き起こさない為、表示指定成分に入っていない。
- 天然も肌によさそうだが、アレルギーを起こす可能性は合成より天然が高い。
- ナノに注意。ナノで使いごちよいが、紫外線吸収は、毒性あるものも身体深部まで浸透するので注意が必要。



2. デイリーケア

■美肌サプリメント

「コエンザイムQ10（ミトコンドリアの弱める働きも指摘されているので、注意が必要）」

「ビタミンC」

「ビタミンE」 「アシドフィルス菌」

「植物性乳酸菌」 「オメガ3」 「サーモン」



3. 悩み別ケア

【シワ】

AHA（グリコール酸、フルーツ酸、
乳酸）、ビタミンC誘導体、
レチノール、ナイアシン、
コラーゲンを増やす化粧品でシワ
本格的予防



3. 悩み別ケア

【しみ】

- ピーリングでメラミン排出
- レーザー を使って、しみ対策
- 美白成分（ビタミンC誘導体、アルブチン、コウジ酸、エラグ酸、ルシノール、 リノール酸、カモミラET、トラネキサム酸、4MSK, マグノリグナン、プラセンタエキス）があるので、肌で試しながら自分にあったものを選ぶ
- パウダーメイクでUVカット



3. 悩み別ケア

【しみ】

- 紫外線浴びる季節は、
ビタミンCを積極的に摂取する。
(C以外にも、フラーレン、
ビタミンEでの抗酸化や、
ビタミンAでの新陳代謝を促す)
- パック を定期的に行う
- リンパオイルマッサージ、
フェイシャルマッサージ、
顔ヨガも効果的



Vitamin



3. 悩み別ケア

【ニキビ】

油分を抑えたスキンケア、
ビタミンC誘導体、ピーリング、
油分少ないファンデーション



【毛穴】

- ピーリング、酵素洗顔で
余分な角質を除去する
- 角栓除去、毛穴パックは
スペシャルケアとして適度な
タイミングで



3. 悩み別ケア

■美顔器、マッサージ

肌への強いマッサージは理論上あまり好ましくない。

- 肌ハリや弾力はコラーゲンやエラスチンで構成されている為、強いマッサージや刺激でだんだんハリを失う

- たるみになる伸びきったゴムはなかなか戻らない



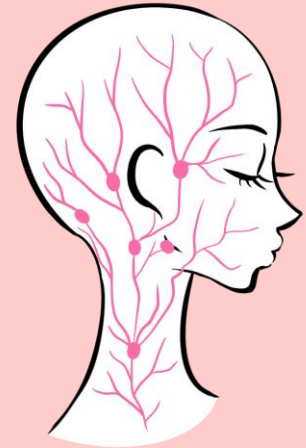
3. 悩み別ケア

■美顔器、マッサージ

・マッサージはリンパ流れを良くし、肌にとまった老廃物を排出するのでここぞというときにおすすめ、マッサージやるなら筋肉流れに沿った理論手法（やりすぎ、強い刺激、流れに沿っていないマッサージはNG）

・マッサージ専用クリームなら肌に残っても大丈夫、目の回りは皮膚が弱く刺激受けやすいので注意

・美顔器はLED、細胞活性化コラーゲン生成を促進、毎日の使用で確実に効果でる



3. 悩み別ケア

■毛穴黒ずみ対策：エクスフォリエーション

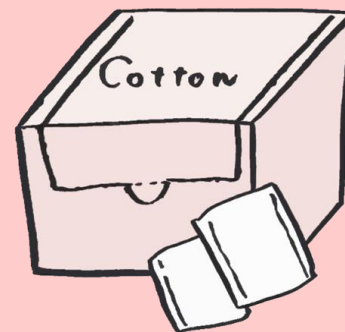
1. スクラブ、酵素洗顔、ケミカルピーリング等で古い角質除去する

2. 重曹（スーパーで買える）と水を1：8で混ぜたものをコットンに含ませ、毛穴の気になくなる部分に貼り付け、約三分待ちはがす



3. 悩み別ケア

3. 人差し指にコットンを巻きつけ、
両方の指の腹で圧力かけて毛穴
つまりを押し上げる。
但し、人差し指の腹で圧力かける
程度で、無理しないこと。
次回以降もやるつもりで、気長に
時間をかけて行う。



4. 最後に化粧水をたっぷり含ませた
コットンで汚れを拭き取る。
週一回から二回が目安。



3. その他

■美肌その他

- 腸内環境の良さ＝美肌への近道。
便秘解消のカギの一つは、
冷え対策と良質オイル
(水分不足、食物繊維不足だけでなく、
冷えと油不足)
- 腸内環境悪化の原因の代表格は牛乳
(カゼイン)、乳製品(カゼイン)、
パン麺類(グルテン)。
- むくみは、ミネラルのナトリウム、
カリウムのアンバランスで起こる。
- ナトリウムは水分を抱え込む作用、
カリウムは排出させる作用。



3. その他

■美肌その他

- カリウムを多く含むイチゴ、スイカ果物、海藻をたくさん食べる。塩分取りすぎも注意。
- ナトリウムカリウム一度にとれる味噌汁は問題ないが、パン類菓子類はたくさん塩分含む。
- むくみやすい人は腎臓系、泌尿器系が弱い傾向。
- 足の筋肉が弱いと余分水分を排出出来ない為、スクワットも効果的。
- まぶたのむくみは肝臓弱ってる可能性。ターメリックが有効



3. その他

■美肌その他

- 食物繊維が豊富な海藻、きのこ、果物、野菜、玄米、雑穀、良質オイル含むナッツ類がおすすめ。
- 赤ワインをあたたためてのむ。
- 酒は、ワイン以外にも、ウィスキーや焼酎などアルコール高い蒸留酒がよい。
- ウィスキーはワインよりも格段に糖度引く、焼酎にはウロキナーゼという、血栓溶かす酵素血液サラサラ効果が。



3. その他

■美肌その他

- ケーキ食べる時は、抹茶豆乳と一緒に。抹茶に含まれるカテキンが糖の吸収を遅くし、豆乳のαリノレン酸が、脂肪の代謝をサポートする。
- あんこの美肌力に注目。きなこ、よもぎを使っただんご等、和菓子の力を美肌に取り入れる。
- 水分取りすぎも注意。たくさん取っても体外排出する必要がある。
- 酒は、ワイン以外にも、ウィスキーや焼酎などアルコール高い蒸留酒。



【美肌効果のある食事（コラーゲン、ヒアルロン酸）】

【コラーゲンのうまいとり方】

コラーゲンは、タンパク質と、
ビタミンCといっしょにとるのがよい。

タンパク質



ビタミンC



【コラーゲンを多く含む食品】

骨や鶏肉の軟骨、腱、魚の皮、内臓、鶏の皮、
手羽先、なまこ、あんこう、かれい、牛すじ、
うなぎ、豚足、フカヒシ、スッポン、牛テール、
サザエや煮こごり

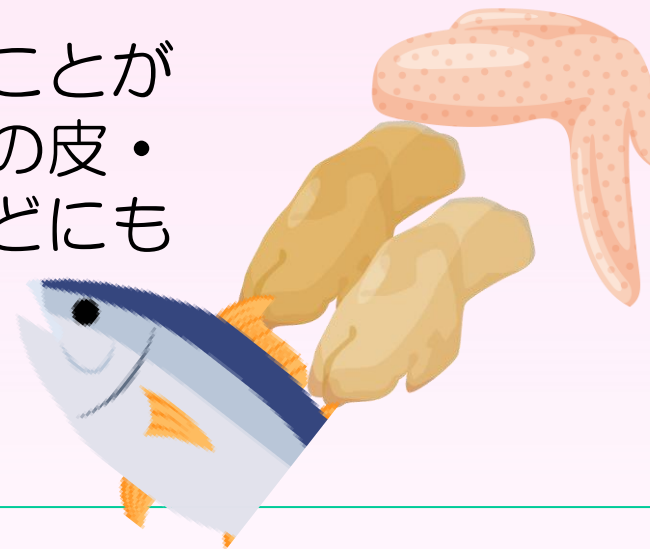


※牛すじ肉、又はカレイなどの煮魚を調理
した際に、その煮汁が冷めてからゼリー状の
ように固まった、いわゆる「煮こごり」

【美肌効果のある食事（コラーゲン、ヒアルロン酸）】

【ヒアルロン酸】

特に鶏のトサカに豊富に含まれていることがよく知られていますが、その他にも鳥の皮・手羽・軟骨、豚足、豚耳、魚の目玉などにも



【美肌効果のある食事（コラーゲン、ヒアルロン酸）】

【ヒアルロン酸を多く含む食べ物】

鶏の軟骨、鶏手羽、トサカ、豚足、鮭やカレイ、魚の目、フカヒシ、うなぎ、などに多く存在。野菜では、山芋やオクラ、納豆、もずくなどの、ねばねばしたものに多く含まれます。



これらの食品に含まれるヒアルロン酸を体内に取り入れると、まずは肝臓内で単糖に分解されます。そして吸収された後は、身体中の各部位で、ヒアルロン酸として合成されるといわれています。

しかし、多くの食品に含まれるヒアルロン酸は、とても分子が大きいいため、体内に摂り入れても、なかなか吸収されにくいところがあるようです。

【美肌効果のある食事（コラーゲン、ヒアルロン酸）】

【ヒアルロン酸の効果的な摂取法】

そこで登場するのが、サプリメントです。多くのサプリメントに使われているヒアルロン酸は「低分子化ヒアルロン酸」もしくは「ナノ化ヒアルロン酸」と呼ばれるものです。

より効率的な体内への吸収を期待するのであれば、食べ物で摂取するよりも、サプリメントを選ぶのが良いでしょう。

→ただし、安価なものは高分子で吸収されづらいヒアルロン酸であることが多いようです。少々高価になる可能性はありますが、より自然に近い形で、かつ体内に取り入れられやすい、低分子のヒアルロン酸を選ぶと良いでしょう。

