BE BEAUTIFUL 6
ビギン・ザ・美顔
正しい洗顔方法・上

肌のお手入れの基本は洗顔です。保湿は大事ですが、汚れ落としのケアがあってこその保湿です。保湿を頑張ってもなかなか美肌になれないという方は、洗顔を見直してみませんか。洗顔は、保湿と同じくらい大切です。正しい洗顔方法をマスターすれば、スキンケア効果も倍増するはずです。一度、洗顔後の自分の肌を観察してみましょう。つっぱり、赤みがありませんか。間違った洗顔を続けていると、肌に負担をかけ、乾燥肌、クスミ、小じわなどの原因になります。

◆洗顔は朝と夜の2回

洗顔は、朝起きたとき、夜にメイクを落としたあとの2回が基本です。1日に3回も4回も洗顔するのは、乾燥や過剰皮脂など肌トラブルの原因になります。朝は、寝ている間に蓄積した皮脂汚れを落とすことが目的で、夜のメイク落としのあとの洗顔は、残っているクレンジング剤や皮脂汚れを落とします。

◆ヤサしく洗う

フワフワ泡でやさしく洗うのが基本。ゴシゴシ洗うと、肌を傷めます。摩擦を最小限にとどめるため、洗顔料はしっかり泡立て、泡をクッションにするつもりで洗います。

洗顔料を泡立てたら、まず顔のどこに泡をのせればいいでしょうか。なんとなく頬から洗っている人が多いようですが、皮脂が多い部分からスタートします。順番は、まず皮脂の多いおでこや鼻筋などのTゾーンから、次に頬やあごなどのUゾーン、最後に皮膚の薄い目元や口元です。

顔の中でもっとも汚れの激しい部分だとして、鼻とあごの周りから洗いはじめることを勧める意見もあります。このあたりは自分の好みでも問題ないでしょう。

◆すすぎ、タオルの使い方

すすぎの温度も大切です。冷水だと毛穴が閉じて汚れを排出しにくくなります。逆に、熱いと肌に必要な皮脂まで落としてしまいます。

入浴中に洗顔する人は注意してください。熱いシャワーを顔にかけてすすぐのはNG。シャワーは40度くらいの熱めに設定されているので、熱すぎます。また、シャワーの勢いのある水流の圧力は、肌トラブルの原因になるといわれます。入浴中の洗顔は、洗う順番にも気をつけましょう。シャンプーなどのすすぎ残しを防ぐため、顔は最後に洗うのがよいでしょう。

正しいすすぎ方は、33～35度くらいのぬるま湯で、洗顔料をしっかり落とすことです。顔をこすらないよう、手のひらですくったお湯で20～30回、ヌルヌルがなくなるまで丁寧にすすぎます。髪の生え際は洗い残しが多い部分なので、とくに注意しましょう。

洗顔後の水分のふき取りは、タオルを顔にやさしく押し当てるようにします。ゴシゴシこすってはいけません。

エフィールウォーター成分実測値

▼アクアボトリング山中湖工場分（キャップ表示　賞味期限／Y）

エフィール・ウォーター成分表 ～1,000ml中～			〈検査日:2019.4.12〉
●エネルギー	0mg	●ナトリウム	1.8mg
●タンパク質	0mg	●マグネシウム	6.8mg
●脂質	0mg	●カルシウム	1.7mg
●炭水化物	0mg	●カリウム	0.2mg
●硬度	32.3mg		

▼アクアボトリング鈴鹿工場分（キャップ表示　賞味期限／S）

エフィール・ウォーター成分表 ～1,000ml中～			〈検査日:2019.4.2〉
●エネルギー	0mg	●ナトリウム	2.5mg
●タンパク質	0mg	●マグネシウム	6.5mg
●脂質	0mg	●カルシウム	1.4mg
●炭水化物	0mg	●カリウム	0.2mg
●硬度	30.2mg		

健康ライフ ワンポイントメモ

薬は水か白湯でお茶、ジュースはだめ

ほとんどの薬は、水か白湯で飲むことを前提に製造されています。お茶やジュースに含まれる成分は薬の成分と化学変化を起こし、薬を効かなくしたり副作用を強くしたりします。

たとえば果汁入りジュースはたいてい酸性ですが、アルカリ性の薬を酸性飲料で飲むと、薬の成分が変化してしまいます。グレープフルーツジュースで血圧降下薬や抗生物質を飲むと、効果がなくなるだけでなく、有害作用が起きることが分かっています。お茶、コーヒーも同様です。カフェインの影響で薬の効果が抑制されます。気管支喘息の薬といっしょに飲むと、イライラ、不眠といった副作用が強まります。

特別な指示がないかぎり、薬は水か白湯で飲みましょう。

世界自然遺産
知床らうす
海洋深層水
らうす町許可番号 第02060110号
純水ブレンド
fill water
1台2役
iTQi 2016
国際味覚審査機構 優秀賞 受賞
宅配料込
●ボトル1本 11.3リットル 1,500円
●サーバーレンタル費 1,000円/月
（メンテナンス費700円+レンタル費300円）
※1年毎にメンテ済みサーバーと取り替えます。
※消費税別途となります。

わが家の自慢料理

〈大阪府堺市　奥野充代様〉

★新夏のしょうがご飯★

〈材料〉新しょうが80g、米2合、だし昆布5cm角くらい、酒大さじ2杯、塩小さじ半分

①米を洗い、だし昆布と30分くらいつけておく。

②新しょうがを千切り、または、みじん切りにし、酒と塩を加え米といっしょに炊く。

③炊けたらよくまぜ、お好みでゴマやしょうゆを少々加えれば、さっぱり、すっきり夏のご飯の出来上がり。

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。