



BE BEAUTIFUL 7

ビギン・ザ・美顔

正しい洗顔方法・下

前回、洗顔は朝と夜の2回が基本であると紹介しました。洗わずには肌トラブルのもとです。「摩擦黒皮症」という病気を心配です。この病気は皮脂をこすり落としてしまうことが原因です。皮脂がなくなると肌は防御反応が弱くなり、軽い炎症が続いたような状態になります。肌がつっぱる、ヒリヒリする、かゆい、という症状が出たら、摩擦黒皮症の一手手前。やがて肌がカサカサになり、色がくすんできます。こうなると、洗わずに元に戻りませぬ。洗顔で失われた皮脂は、10時間くらいしないと元に戻りませぬ。だから洗顔は朝と夜の2回なのです。乾燥肌の人は24時間

経っても皮脂が元に戻らないことがありますから、1日1回の洗顔で十分です。

ぬるま湯と冷たい水

洗顔はぬるま湯。女性にとって常識といえますが、正しくは、熱すぎない湯で、と言い換えるべきです。熱い湯は必要以上に皮脂が落ちて、肌が乾燥します。乾燥肌は、くすみ、肌荒れの原因となります。冷たい水なら問題は無いはずですが、「冷水だと毛穴が引き締まって汚れがとれない」といいますが、丁寧に洗えば落ちます。また、毛穴の汚れに湯の温度は関係ありません。熱い湯でも、ゴシゴシこすっても、毛穴の黒ずみなどの汚れは落ちるものではありません。こすると、肌への摩擦で毛穴が広がって色素沈着のもとになったりします。毛穴の汚れには、余分な角質を取り除くケアが有効です。さて、「洗顔はぬるま湯」という常識に対しては次のように結論します。ぬるま湯での洗顔が最適ですが、水でも問題はありませぬ。夏場の水道水なら、湯に近いのですから。

洗顔に時間をかけすぎるのは逆効果です。必要な皮脂まで落としてしまうからです。前回、すすぎで洗顔料をしっかりと落とすことが大事だと紹介しました。肌が乾燥するからと、すすぎを早くくまなく、保湿ケアだけ念入りにやっている人は本末転倒です。すすぎ残しはニキビや毛穴詰まりなどの原因

因となり、保湿ケアも浸透しにくくなります。フェイスラインや目尻、小鼻の脇、あご下などは、すすぎ残しが多いで注意しましょう。

肌の新陳代謝

若い頃は肌の新陳代謝が活発なので、多少無茶な洗顔をしていてもダメージが少ないのですが、年齢を重ねると新陳代謝は衰えます。長年の間違った洗顔でダメージを受けた角層は、バリア機能が弱まり、肌内部からの水分蒸発を防ぐことができず、シミ、くすみ、乾燥など肌トラブルに悩まされるようになります。肌そのものが弱っているのでも、高級な美容液やクリームを使っても効果が得にくいなど、負のスパイラルに陥ってしまうのです。

▼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:2019.5.24)			
●エネルギー	0mg	●ナトリウム	1.9mg
●タンパク質	0mg	●マグネシウム	6.0mg
●脂質	0mg	●カルシウム	1.7mg
●炭水化物	0mg	●カリウム	0.2mg
●硬度	29.1mg		

▼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:2019.6.3)			
●エネルギー	0mg	●ナトリウム	3.0mg
●タンパク質	0mg	●マグネシウム	6.6mg
●脂質	0mg	●カルシウム	1.4mg
●炭水化物	0mg	●カリウム	0.2mg
●硬度	30.7mg		

健康ライフ 100%

ナルコレプシーとは

睡眠障害

寝不足の時や午後2時ごろは誰でも眠くなるものですが、例えば自転車をこいでいる最中に寝てしまうといった場合は、ナルコレプシーという睡眠障害の疑いがあります。日本では600人に1人くらいの割合で発症し、14〜16歳が発症のピークと言われています。

ナルコレプシーの原因は、脳内物質の一種、オレキシンの欠乏による可能性が高いことが分かっています。オレキシンは人間の脳を覚醒にとどめる役目を持っていますが、その欠乏で睡眠と覚醒の切り替えが不安定になる疾患なのだと考えられています。ナルコレプシーが疑われる場合は、睡眠障害全般を扱う睡眠外来、もしくは精神科や精神神経科、神経内科などで相談する必要があります。

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

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。

★揚げナス★

- ①ナスを乱切りにして素揚げする。
- ②だし汁200cc、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、しょうがすりおろし小さじ1をあわせる。
- ③素揚げしたナスを入れて、からめれば完成。

しょうゆの代わりにポン酢にすれば、さっぱり。ナスがたくさんある時に。冷めても美味しい。

「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。

〈滋賀県近江八幡市 山本愛澄様〉