美容情報

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

夏の肌荒れ・化粧崩れ・ニキビ対策！

夏になると気になるのが、テカリ、お化粧崩れ、毛穴問題、ニキビ…。これらは、気温が上昇するに伴い、皮膚の温度が上がることで、皮脂腺が刺激され、皮脂の量が増えることが原因です。さらに、マスクをすることで、皮膚の温度は4度から7度上昇しているというデータも。

今回は、皮脂の分泌を抑える食べ物、そして、夏の紫外線対策についてもお伝えします。

●皮脂分泌を抑える食べ物で内側からケア

皮脂を抑制する働きがある栄養素は、ビタミンB2（納豆、うなぎ）、ビタミンB6（鶏むね肉、かつお、バナナ、じゃがいも）、ビタミンC（ブロッコリー、小松菜、いちご、みかん、キウイ）です。また脂分や糖分は、体内で中性脂肪になり、皮脂の分泌を促してしまうので、ほどほどにと意識してみてください。

●ファンデーションで日焼け防止？

紫外線が強い時期、日焼け止めの塗りなおしができない時には、ファンデーションを上から重ね付けするだけでも効果的です。ファンデーションの粉体である酸化亜鉛や酸化チタンは、紫外線散乱剤でもありますなので、ファンデーションにも紫外線防御効果があります。ただ、紫外線がとても強くなる時期、外出前には日焼け止めの重ね塗りをしてお出かけください。

●日焼け止めは、塗る量が一番大事！

色々な調査で一般消費者の方の日焼け止めの使用量を測定した結果、推奨されている量の約半分程度の使用量しか使われていないというデータがあります。実は、日焼け止めは推奨されている塗布量が半分だと、その紫外線防止効果は3分の1にまで減ってしまいます。せっかくSPFやPAの数値が高いものを選んで買っていても、そうならないためにも、今一度使用量をチェックしてみてください。

推奨されている日焼け止めの使用量は、クリーム状だと、パール粒2個分が1回の量。液状の日焼け止めだと、1円玉硬貨2枚分が1回の量です。これは、どんなメーカーのどの商品でも共通の推奨量となります。塗りむらに注意しながら多めに塗ってください♪

入浴のすすめ

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

夏はアウトドアが楽しい季節ですが、キャンプやお家で露天風呂気分が味わえるのが「ポータブルバスタブ」です。

折り畳み式で持ち運びが楽な上、組立ても簡単にできます。

価格帯も比較的安いものからあるので、「いつもと違うお風呂を楽しんでみたい」という方は、試してみてはいかがでしょうか？

貴女も今日から始めてみませんか？ かんたん運動

【気になる二の腕を効果的に鍛える♪】

●夏が近づき薄着になるにつれて、気になるパーツといえば「二の腕」という方が多いのではないでしょうか。二の腕は、体の他の部分に比べて、普段の生活の中であまり使うことがないため、気を抜くとすぐに脂肪がついてしまう場所でもあります。

そこで、効果的に鍛えて、ほっそり引き締まった二の腕を目指しましょう。

水を入れた500mlのペットボトルを用意してください。

①四つん這いの姿勢になります。

②右手に500mlのペットボトルを持ち、身体の真横でひじが90度になるところまで腕を上げます。

③ひじを固定したまま腕を後ろに伸ばし、その後ゆっくりひじが90度のところまで戻します。

④反対側も同様に行なってください。

最初は10回ずつくらいから始めていきましょう。

ひじをしっかり固定して脇が広がらないように意識することが大切です。ポイントを押さえて二の腕を効果的に鍛えましょう♪

メイクしながらエステする

スキンケア発想のメイクシリーズ「レイアネージュ」

日中のメイク時間をスキンケアの時間に変える

NEWS！ セルディナがさらに進化しました！

3つのバージョンアップ

1. 大気汚染物質からお肌を守る成分を配合
2. 美肌菌を育みお肌本来の機能を上げていく成分を配合
3. エイジングケア成分をさらに追加配合

▼動画で分かりやすくご説明

セルディナリニューアルのご案内動画 セルディナリニューアルのご案内動画

7月のハーブティー「ゴジベリー＆ザクロ」

スーパーフードクコの実に有機ザクロや有機ブルーベリー、有機白ブドウ、有機ストロベリー、有機チェリーなど数種類の果実をブレンド。美肌ケアやダイエットサポート、疲れ目対策など夏にぴったりのブレンドです！

7月1日～7月末まで
サロンでご用意させていただきます。

8月のハーブティー「ローズ」

夏の疲れも出る頃。華やかなローズの香りに癒されてはいかがでしょう？厳選された有機ローズエキスを贅沢に使用したコーディアル。爽やかな酸味のクランベリー果汁にローズがふわりと香ります。美肌ケアにもオススメ。

8月1日～8月末まで
サロンでご用意させていただきます。

ピーチポウ終売のお知らせ

誠に残念なお知らせですが、ピーチポウ基礎化粧品は在庫限りで終売となることがメーカーより発表されました。これまで長らくのご愛用ありがとうございました♡今後は「セルディナ」「アドソープ」が皆さまの理想のお肌作りをサポートさせていただきます。
よろしくお願いいたします。

みんなでチャレンジ♥ 心理テスト

Q 無人島で過ごす1週間。犬を1匹連れていけます。どの犬を選びますか？

A ゴールデンレトリバー　C ブルドッグ
B トイプードル　D 土佐犬

A あなたの求める友人のタイプです
A 優しく世話好きな人を求めています。
B 癒してくれるタイプを求めています。
C 感性豊かでスマートな友人が欲しいと思っています。
D 頼れるリーダーのような友人を求めています。