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

毛穴レスなお肌を手に入れる方法

この時期になると毛穴に関するお悩みが増えてきます。スキンケアや日常生活で気をつけること、食生活でのポイントをまとめました。

●毛穴の開きの主な原因は？

主な原因は「過剰な皮脂」です。皮脂量が多ければ多いほど、毛穴の開きが目立つという研究結果があります。そのため、皮脂の量を抑制することが毛穴レスなお肌になる近道といえます。この時期に多い、テカリや化粧崩れも、過剰な皮脂が原因です。

●皮脂の過剰分泌を促進してしまうもの

夏場は気温が上がることによって、皮脂の量が自然と増えます。そのほかにも、脂分を多く含む食べ物、糖質の高い食べ物も皮脂分泌を促進してしまうので、この時期にはできるだけ控えめにしていただくことがオススメです。

また「紫外線」も皮脂分泌を促進してしまうので、日焼け止めをしっかり塗っていただくことをオススメします。

●皮脂分泌を抑える食べ物

ビタミンＢ２、ビタミンＢ６、ビタミンＣを多く含む食べ物は皮脂を抑制してくれます。納豆、バナナ、キャベツ、カツオ、キウイ、パプリカ、じゃがいもなどに多く含まれるので積極的に召し上がってみてください。ニキビが気になる方にもオススメです。

●毛穴を目立たなくするための効果的なスキンケアは？

毎日の丁寧なクレンジング・洗顔によって日常的に皮脂づまり、メイク汚れの残留で毛穴を塞ぐことがないようにすることです。また、角栓を作らない、角栓になる前にケアする習慣が大切です。洗顔料は、汗やほこりなどの水性の汚れ担当。クレンジングは、メイクや皮脂などの油汚れを落とすのが得意です。ですので、毛穴汚れ、テカりやべたつきが気になる時には、朝にクレンジングを使って洗顔するのも、オススメです。週に２，３回の頻度でやってみてください。

また、角質の保湿ケアをすることで、毛穴をなめらかに見せ、目立たなくすることができます。ローションの重ね付けやローションパックが有効です。

●ぜひも一度ご確認ください。日焼け止めの適正量ご存じですか？

日焼け止めに表示されているＳＰＦ４０やＰＡ＋＋などの日焼け止め防御指数というのは、１平方センチメートルあたり２mgを塗って計測されています。これは、お顔全体で、右の写真の量に相当します。これくらいの量を使ってはじめて記載されている紫外線防御効果が得られます。（どのメーカーの商品も同じです）

また日焼け止めを塗ったら、手で優しく押し込むようにしてなじませるとより効果的です。外出の２０分前までに日焼け止めを塗っておくと、お肌になじみ、紫外線防御効果をうまく発揮してくれます。

お肌の老化の８割は「紫外線」による光老化です。ですので、エイジングケアのカギは「紫外線対策」にアリです。しっかり対策をお願いします♡

みんなでチャレンジ♥ 心理テスト

Q あなたは銭湯に来ています。楽しみにしているものは次のどれですか？

A サウナ　**B** 炭酸風呂

C ジャグジー　**D** 露天風呂

A あなたの心の開放度がわかります。

B 開放度４０％。閉じこもりがちです。

C 過ごすのが好きです。周りに合わせ穏やかに

D 開放度７０％。自分を表現できます。

開放度９０％。思うままに行動できています。

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

「温冷浴」は疲労回復やリフレッシュ効果など、サウナと似た効果を得られる入浴法です。熱い浴槽に３分ほどつかった後に腕や足に３０度ほどのぬるま湯のシャワーをかけ、これを交互に繰り返します。代謝アップや汗を抑える効果などもあるので、無理のない範囲で行なってみてくださいね。

【落ちにくい腰回り肉をスッキリ♪】

●女性は年齢を追うごとに腰回りに余分なお肉がつきやすくなります。
その原因の一つが、加齢や運動不足などで関節が固くなり、腰まわりの筋肉がうまく機能しなくなること。股関節の後ろ側の動きをスムーズにさせることで、腰回りからヒップライン、太ももまでの後背部をスッキリさせることができます。

①仰向けに寝て両膝を曲げ、両足首辺りをクロスさせます。足の裏は床につけます。
②両腕は軽く力を抜き、上方向へ持ち上げます。
③息を吐きながらお尻と背中を持ち上げます。腰骨、太もものラインがまっすぐになるように意識して。
④息を吸いながら浮かせた体をゆっくりと下ろしていきます。
※腕は持ち上げたまま10回繰り返してください。
シンプルな動きですが、体のどの部分を使っているかゆっくり丁寧に全身を意識して行ないましょう。

まずは2週間試してみてくださいね！