Dr.YUKAKO のうる肌アドバイス

目指せ、うる肌ボディ♪
ボディのうるおいを守って育てる！
正しいボディケア特集

まだまだお肌の乾燥が気になる季節です。
お顔のお手入れは入念でも、ボディケアは後回しになりがち…。
そんな方も多いのではないでしょうか。
ボディケアも万全！という方も、この機会に再確認してみてくださいね。

お肌のうるおいを保つ「バリア機能」は、
皮脂膜・NMF(天然保湿因子)・角質細胞間脂質の 3 つがあげられます。
これら 3 つの細胞を、外部からのダメージから守り、
育てていくことがうる肌ボディを手に入れる秘訣です。

■ 外側から守る！

<うるおいを守る入浴方法>

● お湯の温度

冷えた体を温めてくれるお風呂。寒くて熱めのお湯にしてしまいがちですが、お湯の温度には注意が必要です。42℃より高いお湯は皮膚の保湿成分を溶かし、お肌の乾燥を進めてしまいます。おすすめは、40℃以下のお湯に 10～15分ほど、ゆっくりと浸かる方法。はじめはぬるく感じるかもしれませんが、ゆっくりと浸かっていれば体の芯からポカポカに温まります。

● 入浴時間

温まりたいからといって、長湯も禁物です。長湯をすると、皮膚がふやけてシワシワになりますが、この状態は、物質が浸透しやすくなっている状態です。そのまま入浴を続けると、皮膚の保湿成分が流れ出てしまうので、入浴時間は 15 分を目安にしましょう。

● 洗浄剤と洗い方

ボディーソープは便利でいい香りもしますが、その主成分は「合成界面活性剤」です。合成界面活性剤は、お肌のバリア機能を破り、皮膚の構造を壊します。構造が壊れた皮膚は、水分が蒸発して乾燥肌を招きます。うるおいを守るには、体も石鹸で洗いましょう。お顔と同様に、たっぷりの泡でやさしく撫でるように洗います。ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いは厳禁。入浴後の水分も、タオルで優しく押さえるように吸い取りましょう。また、入浴後は時間の経過とともに水分量が減っていきます。早めの保湿を心がけましょう。

<うるおいを守る毎日のケア>

● 全身の保湿

からだの保湿にはスキンオイルがおすすめです。入浴後のお肌に馴染ませてうるおいを守り、全身うる肌になりましょう。

使用方法：
入浴後の湿ったお肌にスキンオイルを馴染ませます。乾燥が気になる場合は、水で薄めたモイスチャーローションを身体に馴染ませ、その水滴が残っているうちに上からスキンオイルを馴染ませると保湿力がアップします。また、湯船から上がったら浴室で体の水滴を拭きとり、湯気のある浴室内でスキンオイルを馴染ませるのもおすすめです (^^)

● ひじ・ひざ・かかと・指先の集中ケア！

ひじ・ひざのカサカサ、ガサガサのかかと、指先のささくれ…。
そんなお悩みには、モイスチャーローションを使った集中ケアがおすすめです。普段はお水で薄めてご使用いただいているモイスチャーローションを、原液のまま、かかとや指先などのカサカサ部位に塗り込んでみてください。濃縮された保湿成分がお肌に直接浸透し、驚くほどツルツルになります♪

※モイスチャーローションの原液は、かかとや指先などの皮膚の厚い部分にのみご使用ください。
皮膚が薄い部分にはお水で薄めたものを使ってくださいね (^^♪

モイスチャーローション
2,800 円（税抜）

スキンオイル
3,600 円（税抜）

■ 内側から育てる！

< うるおいを育てる食生活 >

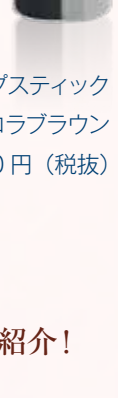
バリア機能を形成する大事な物質の一つ、細胞間脂質の主成分である「セラミド」は、人間の皮膚が作り出すものです。うるおいを育てるには、化粧品でセラミドを入れ込もうとするのではなく、普段の生活でお肌のバリア機能を壊さないようにし、セラミドを作り出しやすくすることが大切です。セラミドを作り出す食べ物は、緑黄色野菜とこんにゃく、黒豆、ごぼう、ごま等の黒い食べ物です。酵素をむだ使いしてしまう添加物の多いものやジャンクなものは控えましょう。
また、ターンオーバーが整うと、お肌も乾燥しにくくなります。
ターンオーバーを整えるために欠かせない栄養素はタンパク質。お肉・お魚・大豆に多く含まれていて、なかでもお豆腐や納豆などの大豆製品は、ヘルシーで手軽に摂れるタンパク質です。大量にとる必要はありませんが、バランス良く食事にとり入れるといいですね。

お肌の基礎を整え、育てる食生活は、健康で美しいお肌に不可欠です。
3 食のバランスの取れた食事を心がけ、うるおうお肌を育てましょう。

Chocola Brown Makeup

新色リップ「ショコラブラウン」に おすすめのメイクをご紹介♪

1 月 6 日に発売されたリップスティックの新色
「ショコラブラウン」。
実際に唇に塗った色を見てみたい！というご要望を
多数いただきました。実際に塗るとこんな感じです！



リップスティック
ショコラブラウン
2,600 円（税抜）

落ち着いたブラウンですが、温かみがあるのでお肌馴染みも◎。
上品ブラウンで美人度もアップします (*´ 艸 `)♡

そんなショコラブラウンにおすすめのアイメイクをご紹介！

落ち着いたショコラブラウンに可愛らしさをプラス
うる艶♡ショコラブラウンメイク

アイホール…ベージュ
二重の幅に…ブラウン
目の際…ダークブラウン
下瞼…目頭～中間はイエローゴールド、真ん中～目尻にチークのローズピンクを使用しています。

下瞼のイエローゴールドがつや感を与え、ピンクを入れることでじんわりと可愛らしさが加わります♡（野ウサギのイメージ）
バレンタインのお出かけにもおススメです♡ぜひお試しください (*^^*)