

「5年後も美肌を保つ」ために今できることとは？

みなさんは、どのようなスキンケアをしていますか？誰でも何歳になっても美肌でいたいものですね。シワがなくハリのある美肌を保つために、年齢に合わせて高価な化粧品を使ったり、色々と工夫をしているのに、年齢を重ねるにつれて段々とお肌の調子が悪くなっていく…

お肌の調子を整えるには、年齢に合った化粧品を使うことも大切ですが、体の中から美肌を作る意識を持つこと、そして間違ったスキンケア法で肌の老化を促進させないことが大事です。今回は美肌のために何を食べるとよいのか、また、美肌を保つための正しいスキンケア法についてもお伝えします！

体の中から美肌を作る！

美肌を保つために大切なのは、化粧品を使ったお手入れだけではありません。

私たちの体、そして肌は私たちが食べたものから作られています。美肌を保つためには

バランスの取れた食生活を心がける必要があります。コラーゲンやヒアルロン酸、プラセンタなどの美肌成分を含むサプリメントや健康食品を摂っているという方も多いと思いますが、これらはあくまでも補助的な役割を果たしてくれるものです。ベースとなる栄養はやはり**食事から摂らなければなりません**。



美肌に欠かせない栄養素

美肌に必要な成分には**たんぱく質**、**ビタミン**などが挙げられます。

美肌のビタミンと言えば、**ビタミンC**と**E**です。

ビタミンCは**コラーゲン**や**エラスチン**を作るのに欠かせないビタミン、

Eは抗酸化力があるため、**肌の老化を防いでくれる効果**があります。

また、肌の細胞を組織する成分である**たんぱく質**も美肌には欠かせない成分です。

たんぱく質が不足すると、**肌のハリが保てなくなり、しわっぽい肌**になってしまいます。

ダイエット中の方は大豆製品などから良質のたんぱく質を摂るようにしましょう。

ビタミンCを多く含む食品



ビタミンEを多く含む食品



美肌のために控えたほうが良い食べもの

ファストフードやインスタント食品、清涼飲料水や化学調味料など添加物が多く、栄養素が少ないものは取りすぎると**肌だけではなく、体全体の老化を早めてしまう**と言われてしています。

いつまでも若々しい肌とイキイキした体を保ちたいなら、加工食品は避け、

新鮮な野菜や果物などを多く摂るように心がけましょう。

美肌のためにGI値の低い食品へチェンジ！

GI値という言葉聞いたことがあるかもしれません。GI値とは血糖値の上昇する早さです。

GI値が高い程、血糖値は急上昇して余分な糖が老化物質を作ります。

美肌を保つためには、**GI値の低い食べ物を摂ると良い**でしょう。

しかし私たちが主食としている米やパン、麺類は**GI値の高い食品**です。



- ・白米→玄米や五穀米、麦に代える
- ・パン→ライ麦パンに代える
- ・うどん→そばに代える
- ・パスタ→全粒粉パスタに代える

こんな風に、主食を **GI値の低い食品** に置き換えてみることで、美肌を保つ食事ができますよ。

Check Point



美肌を作る！スキンケアの鉄則

①クレンジングは 30 秒でささっとすすぐ

過剰なクレンジングは肌を傷める原因になります。クレンジング料は洗浄力が強いので、長くつけていると肌の中の貴重な保湿成分であるセラミドが奪われ、乾燥や肌荒れの原因に…メイクを浮かせることが目的なので、**肌のにせてから 30 秒程度**ですすぐのが目安です。



②固形石けんの泡で皮脂をしっかり取る

洗顔で皮脂を取りすぎると乾燥してシワになるという認識はNG！皮膚に残した皮脂は酸化し、それが毛穴を大きくしてシワの原因に。界面活性剤を多く含む洗顔料は強すぎると肌を傷めるので、おすすめは**固形石けん**です。泡のクッションを顔に転がすように洗いましょう。

③保湿は化粧水よりも有効成分入りの美容液で♪

化粧水たっぷり保湿できるという認識にも落とし穴が！
化粧水の大半は水で、つけても肌を保湿成分がなければ蒸発してしまいます。
保湿を目的にするなら、**セラミドなどの保湿成分が入った美容液**を使いましょう。



美肌を作る！6つの「しないこと」ルール

1 化粧品をつけるときにコットンを使わない

コットンを使ったパティングや拭き取りを続けると、**摩擦や刺激**によって長年の間に**肌が黒ずむ原因**に！

手でつけると化粧成分を手が吸い取ってしまうというのは誤解で、指先には毛穴がないので顔に吸収されやすい構造になっています。化粧品はすべて手に取り、ケーキにクリームを塗るように優しく肌のにせましょう。



- 化粧水や美容液は手で優しく肌のにせる！
- 拭き取り式のメイク落としや化粧水は毎日使わない！
- 肌を触りすぎず、朝晩のスキンケアは5分以内に！



2 シートパックに頼りすぎない

シートパックの成分の大半は水。**時間がたてば肌から蒸発する**ので、保湿効果を期待しすぎないように！

美容成分入りのものは濃度が高いため、かぶれる場合もあるので要注意！

肌のにばすと固まるタイプのパックのほうが保湿効果は期待できます。

まずは日々のケアで肌の状態を整え、パックに頼りすぎないことが大切です。



- 「たまのパックよりも日々のケア」をモットーに！
- 乾燥が気になるなら、肌伸ばして洗い流すタイプのパックに！
- パックがかぶれることもあるので、赤みが出たら使用をやめる！



3 紫外線対策を日焼け止めだけに頼らない

SPF とは、1平方センチメートルあたり 2mg の日焼け止めを皮膚につけた場合、日焼けするまでの時間を何倍にのばせるかという数値です。
日焼け止めだけで基準を満たそうとすると、かなりの厚塗りになってしまいます。
パウダーファンデーションの粉には紫外線を反射する効果がありますので

日焼け止めの上にファンデを重ね、何度も塗り直すのが○



- SPF の高い数値にこだわりすぎず、上にファンデを重ねることで日焼けを防ぐ！
- 焼けやすい頬骨の上には厚めに塗る！
- 日中に何度もファンデを塗り直して効果を持続させる！

4 コンビニの野菜サラダで満足しない

肌を丈夫にし、潤いを保つビタミン A は、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの**緑黄色野菜**に多く含まれています。外食やコンビニで買えるサラダは**淡色野菜が中心**。
しかも**カット済みの野菜は、時間が経つにつれビタミンが失われてしまう**
ということは、意外に知らない人も多いです。緑黄色野菜を**温野菜**で食べるようにしましょう！



- 淡色野菜ではなく緑黄色野菜を 1日 100g (両手のひらいっぱい) は食べる！
- 体を冷やす生野菜よりも温野菜のほうがおすすめ！
- 市販の野菜ジュースよりも野菜そのものを取るように！

5 午前 0 時過ぎまで起きていない

代謝を活発にし、健康や肌の若さを保つ成長ホルモンが最も分泌されるのが、夜の 10 時から深夜 2 時までの間。**起きてから 10 時間後くらいに分泌準備**が始まります。これが分泌されている間に睡眠を取らないと肌荒れや老化が進むので、午前 0 時には就寝を！
睡眠の質が低下するうたた寝はせず、**6 時間**は寝るようにしましょう。



- 夜 10 時～深夜 2 時のゴールデンタイムの間に寝る！
- 眠くなったらうたた寝はせずベッドへ！
- 睡眠時間はできるだけ一定にし、6 時間は確保する！



6 エイジングケアを後回しにしない

シミやシワが発生してから対策用の化粧品を使い始めても、完全になくすことはできません。
まだあまり気になっていない時期から、エイジングケアは予防的に始めましょう。
エイジングケア化粧品には刺激の強いものもあるので、まず初めは**ビタミン C 誘導体**や**ナイアシン**など**低刺激成分**のものから試してみてください。一部だけではなく、顔全体に塗りましょう。



- エイジングケア化粧品はシミやシワができる前から使う！
- 低刺激成分 (ビタミン C 誘導体、ナイアシンなど) のものから試す！
- シミやシワが気になる部分だけでなく、顔全体に塗る！



いかがでしたか？いつも何気なくしているスキンケア。

正しいと思ってやっていたことが実は間違っていた！なんてことになったら時間もお金ももったいないですよ。正しいケアを知って、正しいケアを毎日行っていけば、1年後、5年後、10年後のお肌に差が出てきます。今回お伝えしたケアをぜひ取り入れてみてくださいね。