

★フェイスマスク・コットンパック★

フェイスマスクやコットンに、浸るくらいのローションを浸み込ませ、肌のにせ5分～10分放置します。使用する化粧水は、**高保湿用**を。肌に刺激を感じる時は、敏感肌用に切り替えましょう。



★保湿後はカバーする★

しっかり保湿した後は、しっかり肌をカバーしましょう。ベタベタするくらいクリームを塗り、肌を刺激や乾燥から守ります。ベタつきが気になるようであれば、柔らかいたオルやティッシュでふきとります。

★お手軽保湿法★

手や足などの保湿には、ワセリンとラップが便利です。保湿を十分した後、ワセリンを塗り、ラップでガードします。肌の乾燥が十分防げる場合は、ラップは必要ありません。患部が炎症で熱を持っている場合は、ラップの上から冷やすと、摩擦や刺激から肌を守ることができます。汗をかいて蒸れないように、適度に取り替えてください。



Step 3 身体の中から美白

強い紫外線を浴びると急激に活性酸素が生じます。活性酸素は「**体を酸化**」＝「**体をサビさせてしまう**」ので、シミ・シワ・老化、場合によってはガンなどの怖い病気の原因になることも…。毎日の食事で、身体の中からケアしていきましょう。

★抗酸化作用のある栄養素★

活性酸素を防ぐには、抗酸化作用のあるビタミンC・ビタミンE・カロチン(ビタミンA)などの栄養素を摂取しましょう。

▼**ビタミンC**→レモン・オレンジ等の柑橘類など
肌メラニンを作る働きをブロック。シミ・そばかすに効果的。



▼**ビタミンE**→アボガド・ナッツ・ゴマ・大豆など
強い抗酸化作用。ビタミンCと一緒に働くと、さらにパワーup!!!末端血液循環を改善する効果で肌の新陳代謝も活発に。



▼**カロチン**→かぼちゃ・人参・トマト・ほうれん草など
色の濃い野菜に多く含まれ、抗酸化作用と免疫機能を高める働き。



【抗酸化レシピ：かぼちゃのハニーサラダ】

●材料 かぼちゃ・・・1/4個 アーモンド・・・7～8粒
レモン汁・・・小さじ3 はちみつ・・・お好み
塩・・・ひとつまみ

●作り方

1. かぼちゃを1口大に切り、耐熱容器に並べ、レンジで加熱する。
2. かぼちゃが温かいうちに、レモン汁・はちみつ・塩を加え和える。
3. 仕上げに刻んだアーモンドを加え和える。

ぜひ、試してみてくださいね。

広中央店 岡家