

# Smile Life October [神無月] vol.16

## Beauty

### 元気な美肌♪

夏は紫外線の刺激や暑さによる疲れで、お肌も弱りがちです。あなたのお肌、夏疲れしていませんか？ 荒れたお肌をいきいきプルプルのしっとりお肌に戻すには、スキンケアも大切ですが、食べ物からとる栄養素や入浴・睡眠などの生活習慣もとっても大事!! 美白成分として知られるビタミン C やお肌にやさしいバスタ임、質のいい睡眠をたっぷりとして、元気な美白肌を取り戻しましょう!

### ビタミンCで白いお肌を取り戻そう!

#### ○美白以外にもコラーゲン増加などの作用も

美白化粧品にはさまざまな成分が配合されていますが、なかでもビタミンCは定番の成分。ビタミンCには抗酸化成分やコラーゲン増加作用など、美白効果以外にも多くの効果があります。しかし、それは体内に取り込んだときの作用。お肌に直接ビタミンCを与えても、あまり効果は期待できません。ビタミンCは水溶性であるため、親油性の物質を通す構造の皮膚の角化層をほとんど通過できず、また、大変壊れやすい成分なので、浸透力自体も弱くお肌につけても深部まで浸透しないため、あまり効果はありません。美白効果をあげるには、真皮の中にあるメラノサイト（シミを作る細胞）に届かないと意味がないため、通常のビタミンCでは効果がありません。つまり、ビタミンCが豊富だからといって、果物や野菜でパックしても効果は期待できないと考えてよいでしょう。

#### ○ビタミンCの分子に手を加えたビタミンC誘導体

そこで、人間の皮膚の中に浸透し、お肌に長くとどまるように分子レベルで改良されたビタミンCが「ビタミンC誘導体」です。ビタミンC誘導体は、皮膚の深部でビタミンC本来の働きをしてくれます。たとえば、お肌に悪影響を及ぼす活性酸素を除去する働きや、コラーゲンの増加を促し、お肌のハリをよみがえらせてくれます。そして、シミの元になるチロシナーゼという酵素の合成や活性を抑えることで、メラニン色素の生成を抑制し、メラニンが色素沈着してシミになるのを防ぎます。さらに、できてしまったシミを薄くする効果や過剰な皮脂分泌でできたニキビを少なくする作用もあります。

### 暮らしのリズムでキレイになる!

#### ○お肌のゴールデンタイムには睡眠を!

お肌を美しく保つには、ゆっくりと眠ること。それもただ眠るだけではなく22:00~2:00の4時間に眠ることが大切です。この時間帯はお肌のゴールデンタイムといわれ、お肌の新陳代謝が最も活発になる時間なのです。お肌の細胞は主にこの時間帯に修復され、成長ホルモンの分泌が高まります。美肌を保ちたいなら、この時間に休むようにしてください。そして、ゆっくりと安眠するために快適なバスタ임は欠かせません。お風呂に入った後、上昇した体温が下がるときにスムーズに入眠できるので、不眠気味の人はお試しください。

#### ○お風呂はぬるま湯にゆっくりつかるう

お風呂もシャワーや熱いお湯に軽くつかるのではなく、のんびり半身浴すると、全身の血流がよくなり、皮膚にもたっぷり栄養が行き届きます。熱いお湯は大切な皮脂を必要以上に溶かしてしまい、乾燥の元になり! ぬるま湯での半身浴がベスト! お湯の中に保湿効果などがある入浴剤をいれてもOK。また、お風呂の湯気は顔の毛穴を開かせるので、毛穴の奥にたまっていた老廃物を洗い流しやすくなります。もちろん、毛穴をふさいでいるメイクは落としてから入浴してください。入浴中は乾燥しがちな目や口まわりを美容液でホットパック（美容液やクリームをたっぷり塗ってラップで上から覆うだけ）するなど、集中的にケアすると効果は倍増です。

#### ○入浴後はすぐに保湿ケアを

入浴後は、熱と一緒にお肌の水分もどんどん蒸発していきます。お風呂から上がった後、必ずローションや保湿クリームなどで全身のうるおいを補給しておきましょう。濡れたままベビーオイルなどを塗るのも効果があります。また、風呂上がり冷たいビールをゴクゴク! というのは気持ちがいいものですが、安眠や健康な胃腸のためには、温かい飲み物で水分補給を心がけた方がよいでしょう。

## National



床下収納庫内の湿気や臭いを吸収する湿気ネーゼ。収納庫に溜まる湿気を取り込み、大切な収納物を守ります。また、基材に消臭剤が塗布されているので、庫内の嫌な臭いを低減する効果もあります。



壁スイッチで置くが持ち上げる「電動ラック上昇機構」。スイッチ一つで、7cm上昇し、女性の上の方でも、楽に持ち上げることができるので、子供が勝手に操作できず、防止機能付。



床下に畳1枚分の収納スペース。和室用と洋室用があり、収納量がぐんとアップ。お部屋をすっきり片付けることができます。

## 今月のレシピ たこともやしの チャンプルー

### 材料 (2人分)

- ゆでたこの足 . . . . . 1本 (約150g)
- もやし . . . . . 2/3袋 (約150g)
- にら . . . . . 1/3束 (約30g)
- 卵 . . . . . 1個

- 和風だしの素 . . . . . 小さじ1/3
- 削り節 . . . . . 適宜
- サラダ油 しょう油 塩 こしょう

- ①たこは薄切りに。もやしはできればひげ根を取る。にらは長さ4cmに切る。卵はボールに割りほぐす。
- ②フライパンにたこ、もやし、にらを入れて1分ほど炒め合わせる。和風だしの素と、しょう油小さじ1、塩・こしょうを少々を加え混ぜ、溶き卵をぐるりと流し入れる。卵が半熟状になったら大きく混ぜ合わせ、器に盛って削り節をふる。



artkishi

開催期間 ▶ 9月27日(土) ~ 10月13日(日)

聖徳太子イメージワールド

今年度のテーマは

喜志駅前通り商店会と大阪芸術大学とのコラボレーション「第2回アートキッシュ2008」。今年も、メインストリートを中心に、協力店舗に学生の作品を展示します。期間中の土・日は、大一会館第2駐車場をイベントスペースとして開放し、楽しいイベントや学生によるアートツアーも開催しています。芸術の秋、マップを手にとりアート散歩を楽しんでみませんか? 土・日には、ヨーヨー釣りや、金魚すくい、千本引き、むつごろろ雑技団による大道芸にもご注目!! 今年のテーマは『聖徳太子イメージワールド』。聖徳太子をイメージした、学生の作品や壁画・・・聖徳太子ゆかりの地としての喜志をご覧ください