

# Beautiful Skin Newsletter. vol.06

ビューティフルスキンからおすすめの商品や肌に関する知識など  
季節に合わせた情報をお届けします。

## 濃密な泡で摩擦から肌を守る

余分な皮脂や古い角質をしっかりと吸着する「海シリト」を配合。かんたんに作れるもっちり泡を肌の上で転がすだけで、毛穴汚れをすっきり落とします。さらに、摩擦せずに洗えるので肌のうるおいはそのままに透明感のある肌に導きます。

ビューティフルスキン  
京都宇治のめぐみ  
90g 3,980円(税込)

## 乾燥対策の基本は洗顔から

### 肌のうるおいを守る洗い方とは?

みなさんは、どのように洗顔していますか？洗い方によっては肌を乾燥させて保湿ケアが無駄になってしまうことも…。

乾燥対策の基本は「洗顔」からです。乾燥に負けない肌を育むためにもぜひ実践してください。

#### 1. たっぷりの泡を転がすように洗う



肌をゴシゴシこすると、摩擦によって炎症の原因に。手のひらが肌に触れないよう泡で汚れを落とします。

#### 2. 洗浄は30秒、すぎは1分



泡をのせる時間が長すぎると、洗浄成分が肌の刺激に。すばやく汚れをなじませたら、洗い残しのないようしっかりとすぎましょう。

#### 3. すぎは32~35°Cのぬるま湯で



熱いお湯は肌のうるおい成分が流れ落ちてしまうため、洗顔にはぬるいと感じる温度が最適です。

誰でも簡単！ 洗顔石けん「京都宇治のめぐみ」を使った、濃密泡の作り方動画はこちら



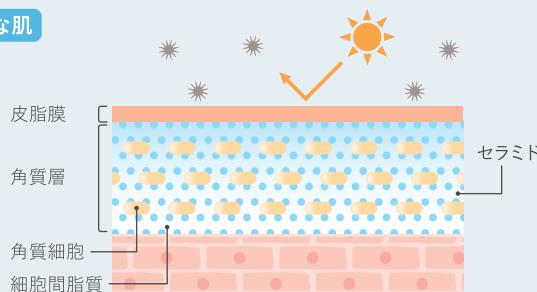
# からだの保湿ケアの重要性

外気の乾燥や暖房などで、肌が乾燥しやすい時期が近づいています。顔を化粧水やクリームでスキンケアをするようにからだの保湿ケアもしていますか？からだの保湿ケアは必要ない、カサつきを感じないから大丈夫、と思っている人も多いようです。

## なぜ必要？からだの保湿ケア

本来、健康な肌の表面は、天然の保湿クリームといわれる「皮脂」でできた皮脂膜に覆われていて、肌の水分の蒸発を防いだり外部の刺激から守る働きをしています。また、うるおい成分を含んだ細胞が何層にも積み重なってできた角層は、細胞どうしの間がセラミドなどの「細胞間脂質」で埋め尽くされています。このうるおい成分が保たれることで肌内部の水分が蒸発したり外からの刺激や内部への異物の侵入など防いでいます。

健康な肌

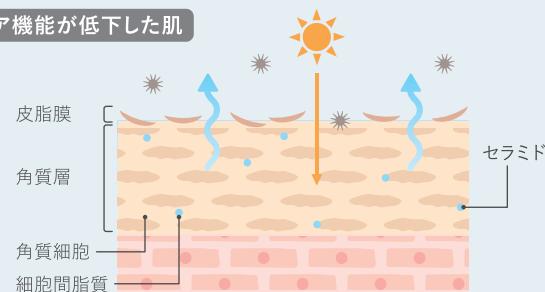


## 肌が乾燥すると…

空気の乾燥や入浴、ボディソープなどの洗浄剤で皮脂膜や角層の水分が失われてしまいます。角層の水分がなくなると肌のバリア機能も低下するので、外部からの刺激に敏感になってかゆみや炎症を起こしやすくなります。

また、バリア機能が低下すると肌に慢性的な炎症が起り、肌の老化や肌トラブルを招きやすく、シミやシワ、たるみの原因になります。

バリア機能が低下した肌



## からだの保湿ケアでトラブル予防

からだの保湿ケアを心がけると肌の柔軟性をキープしたり角層の水分を向上させることができるので、正常な肌のバリア機能を回復できます。2014年には国立成育医療研究センターの研究で乳幼児の早期な保湿ケアによって、アトピー性皮膚炎の発症を約30%低減できたと報告されています。

日常的に快適な保湿ケアを続けられるように、保湿ケアのベタつきが苦手な方はベタつかないアイテムを選んだり、敏感肌の方は低刺激性のアイテムを選びましょう。正しいからだの保湿ケアで乾燥知らずのうるおい肌を手に入れてください。



### 【読みもの - 美肌理論 -】

ビューティフルスキン公式オンラインショップでは、美肌づくりに役立つ情報を発信しています。ぜひご覧ください。

Check! /



## スタッフコラム

ビューティフルスキンの加藤です。最近、新しい家族が増えました。10年ほど前に人気だったドラマに登場していたミニチュア・シュナウザーです。まだまだ小さくてやんちゃな男の子。私たちにバレないようにこっそりイタズラするところは人間の子供みたいです。ドラマのように、そのうち話しだすかもしれませんね。



## LINEで簡単！お悩み相談

肌悩みに応じた商品選びや使い方などの疑問に、お客様相談室スタッフがチャット形式でお答えします。お気軽にご相談ください。

ビューティフルスキン LINE公式アカウント

QRコードから友だち追加でご相談

