

Beauty Skincare

健康で美しい肌を保つために

美肌活動

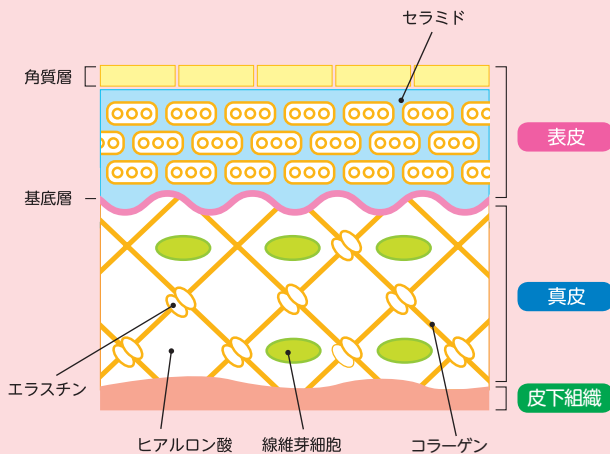
美肌をつくるためには、
肌を知ることが大切。
肌の仕組みを知って、美肌活動始めましょう。

まずは

皮膚の構造を知る

Beauty Skincare.1

— 皮膚は表皮、真皮、皮下組織からなります —



表皮

皮膚表面を構成しているのが0.1mmほどの表皮です。死んだ表皮細胞からなる角質層と、生きた表皮細胞からなる基底層に分かれています。外から異物が侵入するのを防いだり、肌の水分蒸散を防いだりするバリア機能があります。

真皮

表皮の下、肌の本体ともいえる部分です。コラーゲンが網目のように張り巡らされており、肌の弾力を維持しています。真皮には血管、神経、毛根、汗腺など皮膚の器官が含まれており、表皮の新陳代謝を支える働きがあります。

線維芽細胞

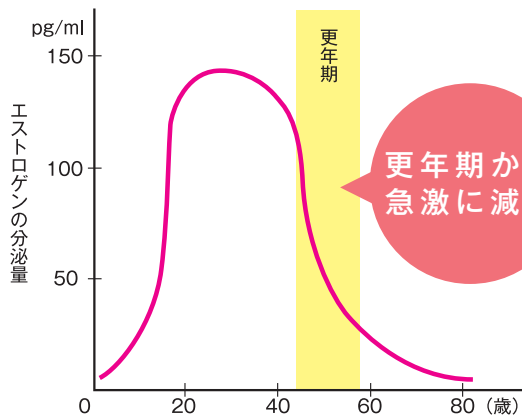
真皮に含まれるコラーゲン、ヒアルロン酸、エラスチンなどの成分を作り出したり、肌の弾力を維持したりする細胞です。

なぜ？

肌は衰える

Beauty Skincare.2

年齢に伴うエストロゲン量の変化



女性ホルモンの変化

女性ホルモンのエストロゲンには抗酸化作用があり、若返りホルモンともいえる存在。うるおいやハリのある肌はエストロゲンの働きによるものです。しかし25歳前後がピークで、更年期を迎える頃から急激に減少します。そのため、しわやたるみ、シミ、くすみなどが増えてくるのです。

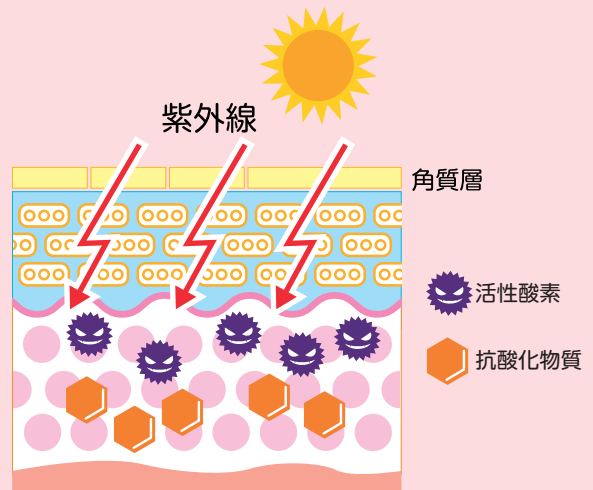
ストレスと便秘

ストレスは活性酸素を産み、肌細胞を劣化させてしまいます。また、ストレスで自律神経のバランスが崩れると腸の動きが悪くなり便秘がちに。便秘で腸内細菌バランスが崩れると、老廃物や有害物質が再度吸収され血中に流れこんだり、美肌に必要なビタミンの合成が妨げられてしまいます。

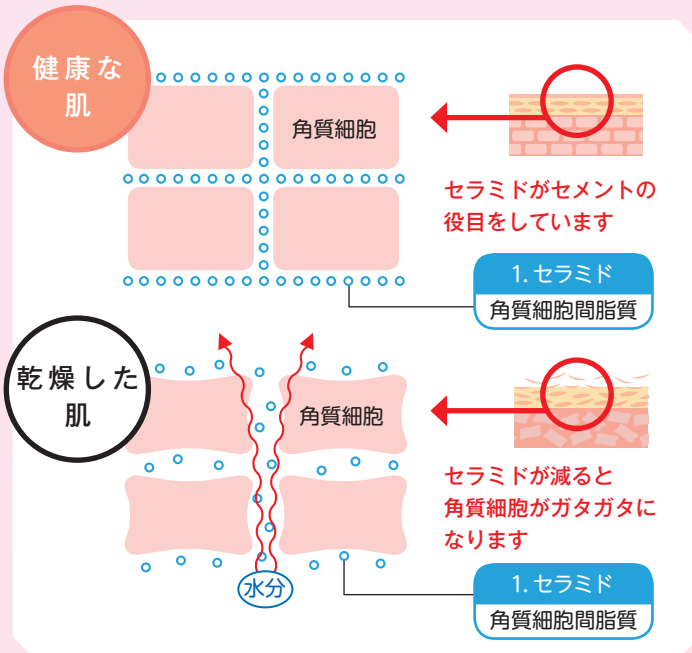


活性酸素と抗酸化物質

紫外線を浴びると肌の中に活性酸素が発生して、シミやしわなどの肌老化を引き起こします。もともと体には、活性酸素を取り除く抗酸化作用がありますが、その働きも年齢とともに低下。活性酸素がスムーズに除去できずに肌老化が加速する原因になります。



肌を作る成分



1. セラミド

表皮の一番上の角質層は、外的刺激や水分の蒸発から肌を守るバリア機能があります。その要となるのが角質細胞同士をつなぐ細胞間脂質で、セラミドはその約4割を占めています。セラミドが減少すると細胞同士の間に隙間ができてしまい、肌が乾燥したり刺激に弱くなったりするのです。

2. コラーゲン

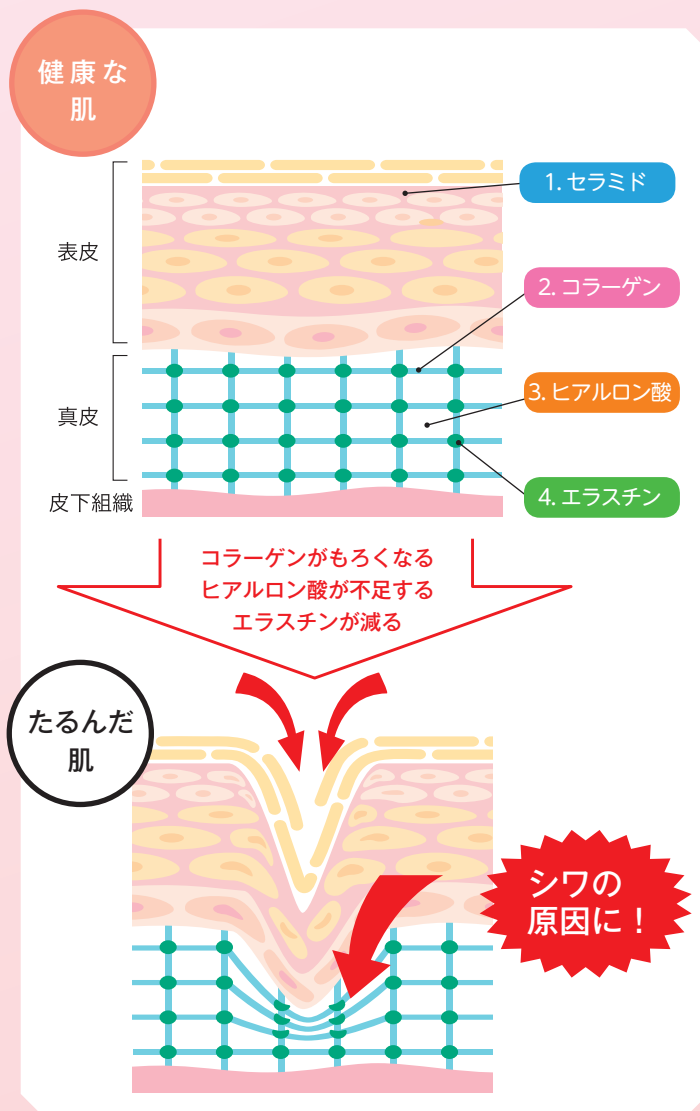
コラーゲンは真皮の約7割を占め、肌の弾力性を保っています。しかし加齢と共に劣化すると、シワやたるみが増えてきてしまいます。

3. ヒアルロン酸

ヒアルロン酸はコラーゲンとエラスチンをつなぐ働きをする保水成分で、肌の潤いを守っています。加齢と共に減少すると、肌が乾燥しやすくなります。

4. エラスチン

エラスチンはコラーゲンを支える弾性繊維で、伸縮性が高くハリや弾力を生み出します。40代以降に急激に減少し、不足するとシワやたるみの原因となります。



美肌のためにできること

— 睡眠 —

肌のゴールデンタイムである眠り始めの3時間は、新陳代謝にかかわる成長ホルモンが多く分泌される時間帯です。また、睡眠中は血液が全身に行き渡り、肌への栄養も届きやすくなります。質の高い睡眠をとれるように心がけましょう。

最低でも
6時間の睡眠を！



— 運動 —

運動で体を動かすと全身の血行が促進され、肌細胞のすみずみまで酸素や栄養が行き渡り、肌の新陳代謝が高まります。ウォーキングなどの全身運動は、腸の動きも促進するので便秘対策にもおすすめ。



\\ Beauty Skincare //
美肌のために
今すぐ始めましょう！

— 食事 —

美肌を目指すために積極的に摂りたいのが、ビタミンが豊富な野菜と、たんぱく質が含まれる肉・魚・卵・大豆食品です。特に、ビタミンA・C・Eには抗酸化作用がありますが、現代の食生活では野菜の摂取が不足しやすいので日頃から意識して摂るようにしましょう。

カフェインをさけて
温かい飲み物を
摂るのも大切です

