

秋の念入り美肌ケア

スポーツ・行楽の秋です。気持ちのいい秋晴れに、戸外へ出かける機会も増えそう。空気も徐々に乾燥し始めるこの時期こそ、正しい洗顔と食事で、美肌作りを。

美肌作りの第一歩。正しい洗顔をおさらいしましょう！

秋の肌は、紫外線や汗などによる夏のダメージを引きずっています。加えて、徐々に空気も乾燥し始めて、肌の潤い不足は加速中。

冬を迎える前に、肌のバリア機能（角質層）を正常に回復させましょう。



やってはいけない洗顔

- 手でゴシゴシ洗う
- 洗顔料を直接顔の上で泡立てる
- 熱めのお湯で洗う
- 入浴中のシャワーをそのまま顔に当てる
- タオルでゴシゴシ拭き取る
- 1日何度も洗顔する

1

手を洗う

雑菌がついた手で洗顔は肌トラブルを引き起こす要因です。

2

手の平で洗顔料をよく泡立てる

きめの細かいふわふわ泡で、肌への刺激を最小限に抑えましょう。

3

Tゾーンから優しく包みこむ

皮脂の多いTゾーンから洗い、Uゾーンへ。くるくると円を描くように、汚れとなじませます。

4

ぬるま湯で洗い流す

熱いお湯は肌の乾燥を誘発。33~35度くらいのぬるま湯が適温です。額の生え際など洗い残しがないように、鏡でチェックを忘れずに。

5

タオルで押さえるようにして水気を取る

肌に負担をかけないように。ゴシゴシ拭き取るのは禁物です。



秋の食材で、体の内側から整える

肌の細胞が生まれ変わるターンオーバーのリズムが乱れているとバリア機能も低下します。

そのためには、バランスのよい食生活を心がけて、体の内側から美肌ケアを。



美肌にいい栄養素

ビタミンA

肌のバランスを整える

人参、ほうれん草、ブロッコリー

ビタミンB群

正しいターンオーバーを促す

かぼちゃ、きのこ、じゃがいも、粟

ビタミンC

コラーゲン生成をサポート

さつまいも、山芋、青梗菜、柿

ビタミンE

肌の老化を抑制

秋刀魚、鰹、ごんなん、豆類

タンパク質

皮膚を形成する素

鮭、鯖、里芋、落花生

ミネラル

体内の代謝機能を正常に保つ

ごぼう、れんこん、春菊、ハマグリ

オススメ商品 ルミシス

一日が輝きだすエレガントドレッサー



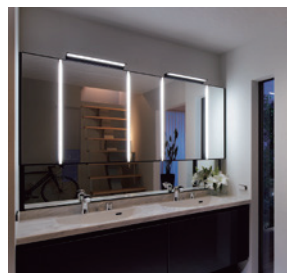
© 株式会社LIXIL



◀ タッチレス水栓

「ナビッシュ」

手が汚れていても手をかざせば自動で水が出るので、水栓をきれいに保てます。



◀ 「フェイスフルライト」

縦に配置したLED照明により、影の出やすいあごの下や頬に影をつくりにくく、ファンデーションの塗りムラや髭の剃り残しのチェックにもおすすめです。

商品のお問合せは…

湘南平塚のガラス・窓の専門店

(株) 新堀建材トーヨー住器

〒254-0906 平塚市公所863-1

フリーダイヤル:0800-888-4134

(通話料無料)

Tel: 0463-50-3751 Fax: 0463-50-3752

お得な情報・施工例で検索!



T-POINT が貯まります。