

# QA



オーガニックコスメ、スキンケアや生活習慣など、より綺麗になるためのご質問に、ブルークレール代表がお答えします。

## いつもと違う時を、 美肌をつくる機会にする。

このコラムを書いている今は2020年の5月7日。皆様が読む頃には、世の中はどのようなになっているでしょうか。

新型コロナウイルスの流行で私たちの生活は大きく変わりました。1つの事実や情報で、生活や仕事、心身が大きく影響を受ける毎日です。

大きな不安を抱える一方で、地球上の環境が改善されていますね。ベニスの海にイルカが戻り、インド北部から大気汚染が見えなくなったヒマラヤが見え、朝に窓を開けると空気が爽やかです。

そして同時に私たち自身も浄化されています。通勤が減り、人に会わず、必要なだけの会議をオンラインで距離を隔てて行い、冷蔵庫にあるものでお料理をして、自分や大切な人たちのことを第一に考える、そして自分と向き合う・・・私たちは人生の転換期を受動的にも与えられています。

お肌の観点から言えば、先が読めないこの状況はストレスでもあり、一方で負荷が減り、心身やスキンケアを見つめ直す大きな機会でもあります。ぜひ良い方向にお肌を育んでいきましょう。

心身とお肌の状態を良くしていくためには、このようなことが良いでしょう。

・情報ソースを限定する  
例えばネットのニュースのコメントばかりを読んでいると、間違った情報や感情的なものに影響を受けかねません。自分が情報を得るソースをある程度限定するのも良い方法です。

・眠る前に情報を入れない  
緊急のことでない限り、特にスマホやPCでニュースを寝る直前に見ることは避けましょう。

こう書いている自分もつい日経新聞電子版を読んではしまうのですが、今のところ知るのは翌朝でも問題ない事柄ばかりです。

・規則正しい生活をする  
良い睡眠を取り、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。あまりストイックになりすぎないようにしましょう。

・運動をする  
運動不足から、腰痛が出たり、体重が変化していませんか？ぜひ工夫をして運動をしましょう。マンションの階段を上り下りしたり、部屋でストレッチやスクワットなど。

・こういう時こそお肌に優しいメイクをしましょう  
お肌に負担の少ない、美肌を育むメイクをしましょう。オーガニックアイカラー&チーククリームは使うほどに潤いとハリのあるお肌を作ります。

・紫外線などの太陽光線対策と保湿ケアをしっかり行いましょう  
スキンケアは年齢や肌質に関係なく、UV対策と保湿ケアが最も大切になります。どんなにお金持ちでも、美しい女優さんでも、スキンケアの基本は同じ。UV対策と保湿ケアです。  
UVラグジュアリーデイクリームII、ローズリッチUVパウダーでしっかりお肌に優しいUV対策をして、美容液や化粧水、ローズクリームなどで保湿ケアを行いましょう。

実は今、お肌に優しい除菌・抗菌・抗ウイルス剤の開発を進めています。アルコールや次亜鉛塩素酸などの溶剤や化学剤を一切使わないものです。皆様の大切なお肌、ご家族を守るように、と考えています。お楽しみに。

株式会社ブルークレール 代表・製品開発者  
松田 ナオミ

JAAA 認定アロマアーチスト、ヨガインストラクター RT200、  
クシマクロビオティックインストラクター  
キレイになる習慣コラムにて、美容・健康情報発信中。  
<https://www.blcl.jp/column/>

