

# 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。

## 夏のお肌を大切にしておいて、一年“老けないサイクル”を作る。

**Q** 毎年夏が終わるとお肌が疲れて歳をとったように感じます。どうしたら、夏からお肌を守れるでしょうか。

**A** 夏はお肌にとって良いことよりも、リスクの方が断然多いように感じます。まず紫外線はじめ太陽光線が強烈ですよね。そして冷房は極端な乾燥状態を引き起こします。一方冷たいものの摂りすぎや暑さからくる睡眠不足で夏バテになると、内臓が弱りお肌はハリや肌力（はだちから／お肌の体力）自体を失いがちになります。

さらに夏はお肌をこすることが多くなります。汗をかき日焼けした肌をついこすりたくなります。刺激の強い日焼け止めやファンデーションを使う分クレンジングも強くなりがちです。そうすると角質層を必要以上にはがし傷めかねません。角質層を傷めると、お肌は非常に乾燥しやすく敏感になり、そのリカバリーにはある程度の時間がかかります。2回分のターンオーバーが要るとしたら約2ヶ月です。ここに季節の変わり目、秋からの乾燥が加わると、そのダメージは翌年まで持ち越し、春を迎えてしまいます。

**強い紫外線や太陽の光＋乾燥＋お肌をこすること**  
この3つが重なるとお肌は加速度的に弱まる、というのはブルークレールでは以前より繰り返しお伝えしていることとなります。

もちろん夏はお肌にとって悪いことばかりではありません。良いこととしては湿度と気温が高いことです。冷房に気をつける限りは、お肌の天敵である乾燥がないことはお肌にはとても良いことです。また気温が高いとお肌の代謝も良くなります。

**◆老けない魔法をかける**  
皆さまにこれからの人生を変えるような秘訣をお伝

えます。  
それは、自分なりの老けないコツ・習慣を一つ持つ、ということ。そしてその習慣を続けている限り老けることはない、と自分に冷静で穏やかな魔法をかけるのです。

例えばそれは、白湯を口にする、少しでもお昼寝する、シートパックをする、太陽の光に直接当たらない、などです。もちろん一つでなくてもいくつでも構いません。大切なことは、美の7習慣（睡眠、腸内環境、食事、ストレス対応、エクササイズ、そして紫外線対策と保湿ケア）をベースにした習慣を長く継続することです。

自分自身に“老けない魔法”をかけるのです。周りにいる驚くほど若々しい女性は、実は皆さんそのようにしている人が多いはずですよ。

左記などはブルークレールのオススメの“魔法”です。

- ・冷たいものを摂りすぎず、内臓を温めるように意識すること
- ・太陽の光対策と保湿ケアを十分に行うこと、そしてこすらないこと
- ・十分な睡眠を取ること

私たちが夏のダメージを最小限に抑え、秋冬春とさらにお肌を大切にしたら、肌力を蓄積することになります。やさしくコットコットとケアしたお肌はいつの間にかハリや透明感、みずみずしさが育まれ、人からも褒められるようになります。

ポイントやはりブルークレールの提唱する美の7習慣です。

これからの夏を、より輝くチャンスにして積み重ねていきましょう！

回答者  
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  
ブルークレール公式ブログ「みずいろのブログ」にて美容・健康情報発信中。  
URL <https://ameblo.jp/mizuiro-blog/>  
「ブルークレール ブログ」で検索ください。

