

身边的日本食物

— 用于美容的食物 —

在现代,化妆品已完全成为在商店里购买的东西,但是从前是通过使用食物等来保养皮肤的。把黄瓜以及柠檬切成圆片,就这样贴在脸上,做面膜,还有把吃了西瓜之后剩下的白色部分贴在皮肤上。最近还介绍有酸奶面膜,把面粉和蜂蜜搅拌在一起做成的面膜等多种美容法。

不过,由于各种各样的美容法也随着时间的推移,其评价也随之改变,因此要加以注意。例如:使用黄瓜以及柠檬等的面膜,在现在就不建议使用。据说柑橘类含有补骨脂素的成分,受到紫外线照射,会增加成为斑点原因的黑色素的作用,反而会形成斑点。另外,为了不导致脸上出现湿疹而去皮肤科就诊的情况,首先,在胳膊内侧等做一下斑片试验(皮肤过敏试验)之后,再贴在脸上为好。

在此,向各位介绍几种我正在尝试着的对皮肤的刺激比较小的美容方法。

用豆浆洗脸

准备温水(水也可以)1杯(200~250ml)左右和适当量的无调整豆浆。把温水放入洗脸盆内,加入豆浆,分量大约为温水的4分之一,搅拌均匀,洗脸。然后用水清洗脸,用面巾纸轻轻吸去水分,抹上润肤水以及乳液等进行往常的皮肤保养。黄豆里含有的皂甙能防止皱纹及斑点,并且大豆异黄酮有使皮肤滑嫩的效果等。

浴缸的泡澡剂

【橘子皮】

把附在橘子皮表面的蜡好好清洗掉,然后在背阴处使之干燥。装入布袋等里面,放入浴缸里泡澡。据说既能暖和身体,又对皮肤粗糙很有效。

【盐】

抓一把充满矿物质的自然盐,放在浴缸里泡澡,若泡长浴的话,既能暖和身体,又能使焦躁平息下来,能慢慢地入睡。良好的睡眠是亮丽肌肤的原本!请尝试着用温水泡澡。

人们常说:“要变得漂亮,就要从内脏开始”,“肠干净了,皮肤也就漂亮了”。既能在注意健康的饮食生活的同时,还能产生美容效果,这太好了。

身近にある日本の食物

— 美容に利用する食物 —

現代では、化粧品はすっかりお店で買うものになりましたが、昔は食べ物などを使って、お肌の手入れをしていました。きゅうりやレモンを輪切りにしてそのまま顔中にのせてお肌をパックしたり、すいかを食べた後の残りの白い部分をお肌にあてたり。最近でも、ヨーグルトのパック、小麦粉とはちみつなどをまぜて作ったパックなどたくさんの美容法が紹介されています。

ただ、様々な美容法も時間とともに評価が変わることもあるので、注意が必要のようです。たとえば、きゅうりやレモンなどでのパックは現在では勧められていません。柑橘類は紫外線をあびてしみの原因となるメラニンを増やす働きがあるソラレンという成分を含んでいて、かえってしみになってしまうからだそうです。また、顔に湿疹が出て皮膚科通いとならないよう、まずは腕の内側などでパッチテストをしてから、顔につける方がよいようです。

私が試している、比較的肌への刺激が少ない美容方法をご紹介します。

豆乳で洗顔

ぬるま湯(水でも可)コップ1杯(200~250ml)くらいと無調整豆乳を適量、用意します。洗面器にぬるま湯を入れて、豆乳をぬるま湯の4分の1くらいの分量を入れよく混ぜて顔を洗います。その後、水で顔を洗い、ティッシュで水分を軽く取り、化粧水や乳液など、いつものスキンケアをします。大豆に含まれているサポニンがシワやシミを防ぎ、イソフラボンが肌をもちもちにする効果があるとか。

お風呂の入浴剤

【みかんの皮】

皮の表面に付着したワックスをよく洗い落として、日陰で乾燥させます。布の袋などに入れて、お風呂に入れます。体も温まり、肌荒れにもとても良いそうです。

【塩】

ミネラルたっぷりの自然塩をひとつかみ、お風呂に入れて、ゆっくりはれば体も温まり、イライラもとれてゆっくり眠れます。良い睡眠は美肌の元!ぬるめのお湯で試してください。

「きれいになるには、内蔵から」、「腸がきれいだとお肌がきれい」とも言います。健康的な食生活にも気をつけながら、美容効果が出ると良いですね。

