

Japanese Foods Near You

— Foods Used As Beauty Aids —

Cosmetic products are commonly purchased at retail stores today, but in olden days, people used foods and other such items in their immediate surroundings for skincare. They placed thin slices of cucumber and lemon on their faces as a beauty mask, patted their skin with watermelon rind to replenish moisture, and otherwise used foods to keep their skin healthy.

Recent years are seeing a returning popularity of beauty treatments that use foods, such as yogurt masks and facial masks made by mixing flour and honey. However, note that appraisal of beauty treatments changes with the times. For example, cucumber and lemon masks are not recommended today, because citrus fruits contain psoralen, a substance that stimulates melanin production when exposed to UV rays and creates, rather than prevents, blemishes. Additionally, it is a good idea to perform a patch test on the inside of your arm or other inconspicuous part of your body before applying a product to your face to avoid allergic reactions that might require a visit to the dermatologist.

Here are some beauty care methods that are relatively gentle to the skin.

Washing your face with soy milk

Prepare a cup (about 200 – 250ml) of warm water (or cold water, if you prefer) and some plain soymilk. Pour the water into a wash-basin, add an amount of soymilk equal to about one-fourth the amount of water, and wash your face. After washing, rinse your face with clean water. Lightly pat your face dry with a tissue and follow with your usual skincare regimen of lotion, moisturizer, and other skin-balancing products. Saponin, an ingredient in soybeans, is said to prevent wrinkles and blemishes, while isoflavone, also contained in soybeans, is said to soften the skin.

Bath additives

[Tangerine skin]

Gently scrub away the wax coating on the surface of tangerine skins and let them dry in the shade. Place them in a cotton pouch or small bag and float the pouch in the bath. The tangerine skins will not only warm your body, they will also work wonders on your skin.

[Salt]

Simply pour a handful of mineral-rich natural salt into the bathtub and soak your body. The salt bath will warm your body, soothe your nerves, and lull you into a peaceful sleep. A good night's sleep is a prerequisite for beautiful skin! Give it a try with moderately hot bathwater.

“Beauty starts with your internal organs.” “Healthy skin comes from healthy intestines.” These are often-heard clichés that happen to be true. Continuing your beauty regimen while maintaining a healthy diet is the key to healthy skin.

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いうからだそうです。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。

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、ゆっくりはいれば体も温まり、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。