

## Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

### — Bahan makanan yang dipergunakan untuk kecantikan —

Zaman sekarang, produk kosmetika merupakan barang yang mudah dibeli di toko, tetapi zaman dahulu orang-orang menggunakan bahan makanan untuk merawat kulit mereka. Misalnya, timun dan lemon, atau sisa semangka, dipotong tipis, lalu ditempelkan ke permukaan wajah sebagai masker. Bahkan akhir-akhir ini, banyak diperkenalkan cara perawatan kecantikan, misalnya dengan masker yogurt, masker campuran antara tepung terigu dengan madu, dsb.

Namun, seiring berjalannya waktu, ada kalanya kepopuleran berbagai ragam perawatan kecantikan ini juga berubah, sehingga kita harus berhati-hati menggunakannya. Misalnya penggunaan timun dan lemon sebagai masker, sekarang tidak dianjurkan. Ini karena buah jenis sitrus mengandung zat psoralen, yang bila terkena sinar ultra violet dapat meningkatkan aktivitas melanin, yang menjadi penyebab flek di kulit. Selain itu, untuk menghindari alergi di wajah yang bisa membuat kita ke dokter kulit, lakukanlah tes alergi di lengan bagian dalam terlebih dahulu sebelum dipakai di wajah.

Berikut ini kami perkenalkan cara perawatan kecantikan yang sudah diujicoba sendiri, dengan kadar iritasi kulit yang rendah.

#### **Membersihkan muka dengan sari kedelai**

Sediakan air hangat (bisa juga diganti dengan air dingin) sebanyak 1 cup (200-250ml) dan sari kedelai murni secukupnya. Masukkan air hangat kedalam wadah, lalu masukkan sari kedelai sebanyak 1/4 dari jumlah air hangat, campurkan sampai merata lalu bersihkan wajah. Lalu bilaslah wajah sampai bersih dengan air dingin, angkat air yang tersisa di wajah dengan kertas tissue, setelah itu lanjutkan perawatan kulit dengan membubuhkan losion dan krim pelembab seperti biasanya. Zat saponin yang ada di dalam kacang kedelai, dapat mencegah keriput dan flek, sementara zat isoflavon dapat membuat kulit menjadi kencang dan lentur.

#### **Bahan pelengkap untuk berendam dalam *bathtub* (bak mandi)**

##### **[Kulit jeruk]**

Cucilah dengan bersih lapisan lilin yang menempel di kulit jeruk, lalu jemur ditempat yang teduh hingga kering. Masukkan kedalam kantong yang terbuat dari bahan katun, lalu masukkan ke dalam *bathtub*. Badan menjadi hangat, dan kulit yang kasar pun menjadi lebih lembut.

##### **[Garam]**

Ambillah segenggam garam alami yang kaya akan kandungan mineral, lalu masukkan ke dalam *bathtub*, Berendam dengan santai dapat menghangatkan badan, menghilangkan stress dan membuat tidur nyenyak. Tidur nyenyak merupakan kunci keberhasilan kulit yang mulus! Cobalah berendam dengan air hangat.

Ada pepatah yang mengatakan [Kecantikan berasal dari dalam tubuh], [Usus yang bersih membuat kulit menjadi bersih], dsb. Dengan memperhatikan makanan yang sehat dalam kehidupan kita, mudah-mudahan saja dapat memberikan khasiat terhadap kecantikan.

## 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うからだそうです。また、顔に湿疹が出て皮膚科通いにならないよう、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、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。