

ダブル洗顔が不要になるクレンジングの仕組みとは



最近では、いろいろな種類のクレンジング料が発売されています。
なかでも、ダブル洗顔不要のクレンジング料が増えてきています。

ダブル洗顔不要のクレンジング料は、**お手入れが楽だけでなく、実は、エイジングケアにピッタリ**なのです。
なぜかという、洗顔とクレンジングが1度で済むので、**ダブル洗顔した場合に比べて、お肌への負担が少なく済む**からです。
ところで、ダブル洗顔が不要になるのは、どのような仕組みがあるからでしょうか？
それは、**界面活性剤の種類や組み合わせの工夫**によるものです。

そもそも界面活性剤とは、液体と液体や、液体と固体のように2つの相が接触している境の面(=界面)に作用して性質を変化させる成分で、「石けん」もその1種です。1つの分子の中に、水になじみやすい「親水基」と、油になじみやすい「親油基」を持つことで、「浸透作用」「乳化作用」「分散作用」を発揮します。そのはたらきで、油分であるメイクや皮脂などを落とすことができます。

ダブル洗顔不要のクレンジング料には、

- ・ 界面活性剤が複数配合されているもの
- ・ お肌に負担をかけてしまう界面活性剤が配合されているもの
- ・ 成分の組み合わせによってメイクを落とせるもの

といったような工夫が凝らされています。

なかには刺激性の高いものもありますが、最近では、**クレンジングの処方技術も向上し、アミノ酸系界面活性剤など刺激性の低いもの**も出てきました。そのため、お肌にやさしいダブル洗顔不要のクレンジングが登場してきたのです。

「ナールスエークレンズ」は、そんなアミノ酸系界面活性剤を配合した、**乾燥肌・敏感肌の方でも安心してお使いいただけるお肌にやさしいクレンジング**です。もちろん、エイジングケアにオススメです。

なお、クレンジング料自体が優しい配合でも、使い方によっては、刺激を与える場合もあります。

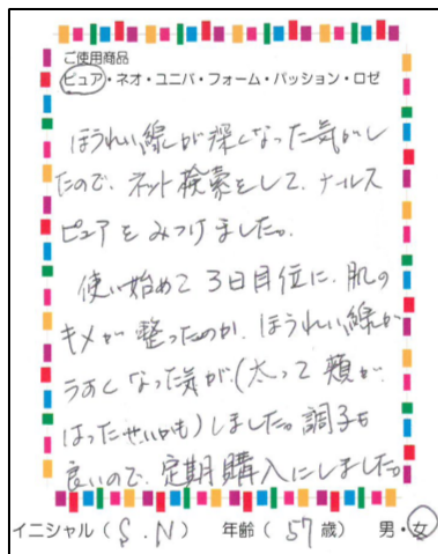
正しい使い方のポイント

- ・ 卵を割らない程度の優しい力加減で優しくなじませる。
- ・ クレンジングの使用量は、使用方法に記述の分量を守って使う。
- ・ すすぐ時は水に近いぬるま湯(30℃～35℃)で。
- ・ クレンジングをお顔に乗せてからすすぎ終わるまでの時間は、1分程度。
- ・ クレンジング後は、清潔なタオルでお肌を優しく押さえるように水分を拭き取る。



エイジングケアにオススメのダブル洗顔不要クレンジングを正しく使って、いつまでも健やかで美しい素肌を目指してくださいね。

今月のご愛用者さまの声



ご使用商品：ナールス ピュア

ほうれい線が深くなった気がしたので、
ネット検索をして、ナールスピュアを
みつけました。

使い始めて3日目位に、肌のキメが整ったのか、
ほうれい線が薄くなった気がしました。
調子もよいので、定期購入にしました。

57歳 / S.N.様 より

※個人の感想であり、使用感、効果等には個人差があります。



内側からのエイジングケア！実践、美肌レシピ



～ 5種類の野菜が入ったお食事パンケーキ ～

旬の野菜「アスパラガス」と、美肌成分には欠かせないβ-カロテンを豊富に含む野菜を合わせました。キッシュのような味わいの、甘くないお食事パンケーキです。冷凍も出来るので、作り置きをしておけば、短時間で栄養がしっかり摂れて、朝食にもぴったりです。

5月の食材「アスパラガス」

アスパラガスに含まれる栄養素の中で、もっとも有名なのが、アスパラガスから発見された、「アスパラギン酸」ではないでしょうか？疲労回復ドリンクにも使用されているあの成分です。そして、グリーンアスパラガスの穂先の部分には、「ルチン(ビタミンP)」と「グルタチオン」が多く含まれています。

- ・そばに含まれる栄養素として知られている「ルチン」は、ポリフェノールの一種です。毛細血管を丈夫にし、ビタミンCのはたらきを助けます。
- ・「グルタチオン」は、ペプチドといわれるアミノ酸の一種です。美白化粧品、サプリメントなどに配合されています。

アスパラガスを食べる際、気になるのが筋です。取り除いている方も多いと思いますが、実は食物繊維が豊富な部分です。うすく切って、炒めものや味噌汁などに入れてぜひ摂り入れてください。

ちなみに、アスパラガスは缶詰に加工されるホワイトもありますが、グリーンとホワイトの違いは日光に当てるか、当てずに栽培するかどうかで種類は同じになります。



材料 (約10センチのパンケーキ 5枚分)

□たまねぎ	1/4個
□マッシュルーム	3個
□赤パプリカ	1/4個
□アスパラガス	2本
□かぼちゃ	かぼちゃ1/8個分
□ベーコン	1枚
□卵	2個
□米ぬか油(サラダ油)	30g
□豆乳(無糖)	70g
□粉類	
・薄力粉	100g
・米粉(うるち米)	20g
・ベーキングパウダー	5g
※米粉がない場合は、薄力粉120gにしてください	
□粉チーズ(パルメザンチーズ)	20g
□塩、こしょう	少々

栄養成分 1枚分

エネルギー	233kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	11.6g
炭水化物	23.0g
食物繊維総量	1.6g
糖質量	21.4g
食塩相当量	0.5g

※栄養計算は日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出した目安量です。材料の収穫時期、メーカーの違いなどにより、数値にばらつきがあります。

下準備

- A: 具材の準備(耐熱容器に入れ、塩コショウで味付け後、ラップをして電子レンジで3分加熱)
 たまねぎ ---- みじん切り
 マッシュルーム ---- 軸をのぞき、みじん切り
 赤パプリカ ---- ヘタと種をとり、みじん切り
 アスパラガス ---- 下の固い部分を取りのぞき、うすく輪切り
 かぼちゃ ---- 1センチくらいの角切り
 ベーコン ---- 5ミリ幅に切る
- B: 米ぬか油、豆乳、塩、こしょうをまぜあわせておきます。
 C: 薄力粉と米粉、ベーキングパウダーを一緒にふるい、粉チーズと混ぜ合わせておきます。

作り方



- 1.ボールに卵を割り入れ、泡立て器でよくほぐすように混ぜます。
- 2.1を泡だて器で混ぜながらBを少しずつ入れ、十分に混ぜ合わせます。
- 3.2にCの粉類を入れ、箸を使ってさっくり混ぜます。
 ※混ぜ過ぎると生地が固くなるので注意します。この時点で多少粉が残っていても大丈夫です。Aの具材を加え、ゴムベラで粘りが出ないように、切るように混ぜ合わせます。一般のパンケーキよりも固めの生地になります。
- 4.フライパンを中火で熱し、ぬれふきんの上で少し冷まします。

※フッ素加工のフライパンでない場合は、油をうすく敷きます。3の生地をおたま1杯分のせ、弱火で焼きます。プツプツと小さな気泡が出たら裏返し、軽く上を押し付けます。火が通ったら取り出します。