

この時期気になるいちご鼻、そのお手入れポイントは？

7月は、気温も湿度も高く、汗や皮脂が気になる季節ですね。余分な皮脂が出やすいので、ケアがうまくいかないと毛穴に詰まりやすくなります。皮脂が紫外線で酸化すると、角栓が大きくなって毛穴の黒ずみとなります。それが、特に気になるのは鼻っていう方が多いですね。というのは、顔の他のパーツよりも皮脂腺や汗腺が多く、どうしても目立ってしまう場所だから。そんな鼻の毛穴の黒ずみは、「いちご鼻」とも言われています。そこで、今回は夏に気になる「いちご鼻」のお手入れポイントをいくつかご紹介します。



①お肌の保湿成分を落とし過ぎないクレンジング

メイクをきちんと落とすことは大切です。しかし、洗浄力の高いクレンジングをつかうと、お肌に必要な皮脂や天然保湿因子(NMF)、セラミドまで落としてしまう心配も。それで乾燥が進むとお肌の水分を守ろうと皮脂が過剰に分泌されてしまいます。そうすると、いちご鼻が目立ったり、もともと目立っている方は更に悪化する可能性があります。だから、メイクをしっかり落としながらもお肌に優しいクレンジングをすることが大切です。

②無理な角栓の除去はNG

毛穴に詰まった角栓をピンセットや爪、毛穴パックで強制的に取り除くと、バリア機能が低下し、皮脂の過剰分泌の原因に。これもいちご鼻の原因に。ですので、無理に毛穴の汚れを落とすのはNG。夏でもしっかり保湿を行って、自然に毛穴の黒ずみや汚れが落ちるお肌状態、つまりターンオーバーの正常な状態を目指すことが大切です。

そんないちご鼻ケアにおススメのクレンジングは、「ナールスエークレンズ」！

アミノ酸系界面活性剤配合で、やさしくメイクや汚れを落とします。また、クレイが毛穴の汚れを吸着し、アーチチョーク葉エキス配合で、毛穴の黒ずみ・開き・たるみなどの毛穴の目立ち改善をサポートします。



ナールスエークレンズは、ダブル洗顔不要なので、メイクした日はこれでOKです。

さらに、メイクしない日や朝のお手入れにプラスでオススメしたい方法は、「洗顔の前に蒸しタオルを使う」ことです。洗顔の前に蒸しタオルを使って、角栓や汚れで詰まった毛穴を開かせましょう。朝に忙しい時間にひと手間ありますが、優しい洗顔でも、角栓を除去できていちご鼻の改善が可能です。方法はとても簡単です。

- ①タオルを濡らしてラップで包みます。
- ②タオルを電子レンジで30秒ほど温めます。
- ③タオルを電子レンジから出した後、刺激を感じない熱さまで冷まします。
- ④鼻を中心に5分程度乗せておきます。

そして週に1～最高で3回まで、酵素洗顔パウダー「ナールスフォーム」の併用もオススメです。なぜなら、角栓の70%がたんぱく質なので、たんぱく質分解効果があるパパイン酵素が配合されているからです。



もちろん、クレンジングや洗顔の後には、保湿ケアが大切です。

しっかり保湿を行うことでバリア機能やターンオーバーの正常化を目指すためにも、クレンジングや洗顔のあとには、ナールスピュアやナールスユニバでしっかり保湿してくださいね。もちろん、紫外線対策も忘れないで下さいね。

今月のご愛用者さまの声

ご使用商品：ナールスネオ

ご使用商品
ピュア(ネオ) エクバ・エークレンズ・フォーム・パッション・ロゼ

ナールスネオを使い出して早2年が経ちました。とても深かった法令線がうすくなり、見ちがえる程になりました。見立っていたおでこのシワも、よく見ないとわからないまでになりました。感謝です。2年前より年ほどとだけと逆に若返りました。

ナールスネオを使い出して早2年が経ちました。とても深かった法令線がうすくなり、見違える程になりました。目立っていたおでこのシワもよく見ないとわからないまでになりました。感謝です。2年前より年ほどとだけと逆に若返りました。

47歳 / Y.K.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



～ ミートボールのタジン鍋 ～

暑い季節には、暑い国の料理を。

スパイスが入ったミートボールをタジン鍋で煮込んだモロッコ風のレシピです。

モロッコの伝統的な料理には欠かせないタジン鍋は、無水鍋のように少量の水分で蒸し煮ができます。

今回のレシピは、タジン鍋で作りましたが、土鍋やフライパンでも代用できます。

7月の食材「トマト」

野菜や果物などの栄養成分の中で、注目されているのが、苦味、渋味、色素の成分となっているポリフェノールです。ポリフェノールは、「ファイトケミカル」とも呼ばれていて、様々な健康効果が報告されています。

お茶のカテキン、トマトのリコピン、ブルーベリーのアントシアニンなどは代表的なポリフェノールです。

夏は、赤い色素のポリフェノールを持っている野菜や果物が出回ります。

その代表的なものが、リコピンを含有するトマトやスイカです。

リコピンには強い抗酸化作用があり、紫外線にあたった後の老化の進行を遅らせると言われていています。

加工用のトマトは、生のトマトよりもリコピンが多く含まれているので、トマト缶やトマトソース、トマトペーストを料理に使用すると効率良くリコピンが摂取できます。

<五香粉(ウーシャンフェン)>

梅雨冷えによる梅雨バテ、夏の食欲不振には、巡り効果がある五香粉がおすすめです。

新陳代謝を活発にするとともに、消化促進、リラックス効果が期待されています。

中国料理に良く使われる五香粉は、スターアニス(八角)、シナモン、花椒、クローブ、陳皮などがブレンドされているミックススパイスです。

肉料理の臭い消しにもよく使われます。



材料 (約2人分)

たまねぎ(みじん切り)	1/2個分
合い挽き肉	180g
塩、こしょう	少々
五香粉	少々
パクチー	1株
赤ピーマン(みじん切り)	1個分
オリーブオイル	適量
市販のトマトソース	250g
卵	1個

作り方



1. たまねぎを耐熱容器に入れます。ふわっとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱します。冷めたら、2等分にしておきます。



2. ミートボールを作ります。ボウルに、1のたまねぎの1/2量、合い挽き肉、塩、こしょう、五香粉、パクチーの茎の部分のみじん切りしたものを入れ、粘り気が出るまでよく練ります。8等分に丸め、小さいハンバーグ型にします。フライパンで両面を焼きます。※肉から油が出るので、焼く際は、油は不要です。途中、キッチンペーパーなどで油を取り除きながら焼いてください。



3. トマトソースで煮込みます。タジン鍋に、1の残りのたまねぎ、赤ピーマンを入れ、軽く炒めた後、トマトソースを入れます。中火で加熱し沸騰したら、2のミートボールを入れ、弱火で約10分加熱します。中央に、卵を割り入れて火を止め、ふたをして蒸らします。仕上げに、パクチーの葉をのせます。卵を崩しながら、パンやごはん合わせて召し上がってください。

栄養成分 1人分

エネルギー	383kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	22.7g
炭水化物	15.3g
食物繊維総量	2.2g
糖質量	13.1g
食塩相当量	1.0g

※栄養計算は日本食品標準成分表2015年版(七訂)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。