

9月は秋枯れ肌にご注意を！

秋になると老けた印象に見える肌状態を「秋枯れ肌」と呼びます。

夏の紫外線ダメージや夏バテの影響がお肌にでたり、急に涼しくなって昼夜の寒暖差も大きくなってお肌がゆらぐことがあります。また明日、40代、50代と年齢を重ねると、季節の変わり目には肌の不調を感じる場合があります。

- ・お肌の透明感が減ってくすみが目立つ
- ・お肌がゴワゴワになって角質肥厚になる
- ・秋になって急に肌荒れに悩む
- ・9月になって乾燥肌でお肌がカサカサする
- ・夏が終わってから目元や口元のシワが目立つ



こんな肌悩みが気になるなら、あなたは秋枯れ肌かも。

そうなら、早くスキンケアやエイジングケアで美肌を取り戻したいですね。

改善には、保湿の強化と正しい洗顔やクレンジング、そして秋の旬の食べ物で内側からお肌を美しくすること。

今回は、秋枯れ肌の保湿の強化についてご紹介します。

秋枯れ肌には、バリア機能とターンオーバーの正常化を目指すスキンケアを行います。特に、バリア機能の改善が最優先です。秋におすすめなのは、保湿成分とエイジングケア化粧品成分がしっかりと凝縮されたエイジングケア美容液です。

アミノ酸、ヒト型セラミド、プロテオグリカンなどの保湿力の成分や、パンテノールやエルゴチオネインなどの肌荒れを防ぐ成分、そしてお肌の老化を防ぐナールスゲンやネオダーミルなどがしっかり配合されているエイジングケア美容液がオススメ。

そう、新しくなった「ナールスネオ」がおすすめなんです。

また、お肌がゴワゴワする場合は、美容成分をしっかり角質層の奥へと届けることも良い方法です。

ナタデココから作ったナノ繊維のバイオセルローズのフェイスマスクは、

密着効果も高く秋枯れ肌のスキンケアにピッタリ。ぷるぷるとしたゲル状のシートが、お肌にぴったりと吸い付きます。

また、リンパ管をケアするパッションフルーツ果実のエキス「キュアパッション」もおすすめの成分。

そんな秋枯れ肌の改善におすすめのフェイスマスクが、キュアパッション配合の「ナールスパッション」です。

2018年の秋は、ナールスネオとナールスパッションで、秋枯れ肌を乗り切ってくださいね。

今月のご愛用者さまの声

n:his

いつもナールスブランドの商品をお使い頂きまして、誠にありがとうございます。
現在ナールスブランドの商品に関するご意見やご感想を大募集しています。使用後のお肌の変化や、同じ悩みをお持ちの方へのメッセージなど、ご自由にご記入くださいませ。

ご使用商品
ピュア・ネオ・ユニバ・エークレンス・フォーム・パッション・ロゼ

ピュアとユニバを
長い間愛用しています。
肌の状態がとてもよく
あじシワもすべやかに
思っています。ユニバは
乾燥を防いでくれるし
ピュアはしみごむカンジで
すごくいいと思います。

イニシャル (K.S) 年齢 (41歳) 男・女

ご使用商品：ナールスピュア、ユニバ

ピュアとユニバを

長い間愛用しています。

肌の状態はとてもよく

あまりシワもないように思います。

ユニバは乾燥を防いでくれるし

ピュアはしみごむカンジで

すごくいいと思います。

41歳 / K.S.様 より



内側からのエイジングケア！実践、美肌レシピ



～ 秋の美肌プレート ～

厳しい夏を越した秋の始めの肌。ごわつき、くすみが気になりませんか？

それは、肌の酸化やターンオーバーの乱れによる、夏疲れ肌のサインです。

9月の肌は、かなり疲れが溜まっています。肌は一定の周期で古い角質から新しい角質に生まれ変わります。

これがターンオーバーです。古い角質は「垢」としてはがれ、下から新しい角質が生まれ出てきます。

紫外線によってお肌がダメージを受けると、ターンオーバーが乱れ、

古い角質ははがれる前に未熟な角質がどんどんつくられ、角質が厚くなります。これが角質厚化です。

角質厚化は、お肌のごわつき感につながり、くすみや乾燥を引き起こし、小じわの原因にもなります。

本格的な秋になる前に、抗酸化成分や角質ケアに役立つ栄養成分を含む食材を積極的に取り入れ、からだの内側から美肌ケアを始めましょう。



美肌食材

- ・抗酸化成分のアスタキサンチン～鮭
- ・ターンオーバーを正常に。健康な皮膚、粘膜をつくるβ-カロテン
～にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
- ・新陳代謝を活性にする、デトックス効果～はとむぎ
- ・シミの原因となるメラニン生成に関係するチロシナーゼ阻害物質を含む～まいたけ

栄養成分

1人分
(ごはんをのぞく)

エネルギー	462kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	26.0g
炭水化物	35.0g
食物繊維総量	6.1g
糖質量	28.9g
食塩相当量	3.2g

人参とかぼちゃ、はとむぎのポタージュスープ

材料

かぼちゃ	60g
にんじん	30g
たまねぎ(みじん切り)	大さじ2杯分
水	1/4カップ
コンソメ顆粒	小さじ1杯
オリーブオイル	小さじ1/2杯
牛乳	1/2カップ
塩	少々
こしょう	少々
ほうじはとむぎ粒	適量

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、約1cmの角切りにします。にんじんは薄切りにします。
- ②耐熱容器に、①とたまねぎ、水を入れよく混ぜ、ゆったりとラップをかけ、電子レンジで約5分加熱します。
- ③コンソメとオリーブオイルを入れて混ぜ、マッシャーなどで細かくつぶします。小鍋に移し、牛乳を加え、中火で沸騰寸前まで加熱し、塩、こしょうで味を整えます。器に盛り付け、上にほうじはとむぎ粒をのせて召し上がってください。

※ほうじはとむぎは、焙煎しているので、そのまま召し上がれます。



鮭ときのこのバター醤油ソース

材料

鮭(切り身)	1切れ
塩	少々
酒	小さじ1/2杯
オリーブオイル	小さじ1杯
薄力粉	小さじ1杯
ぼん酢しょうゆ	大さじ1杯
バター(無塩)	5g
★付け合わせ★	
ほうれん草	1/3袋
塩	少々
まいたけ	1/4パック
バター(無塩)	5g

作り方

- ①ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、ざる上げし流水で冷やします。軽く絞り、3センチくらいの長さに切ります。まいたけは、手でほぐします。耐熱容器に、ほうれん草とまいたけを入れ、塩、こしょうをし、よく混ぜた後、上に細かく千切ったバターをのせます。ゆったりとラップをかけ、電子レンジで約1分加熱します。



- ②鮭は、3等分に切ります。塩、酒で下味をつけ、約5分置きます。

キッチンペーパーで水気をふきとり、両面にうすく薄力粉をつけ、オリーブオイルで、鮭に火が通るまで両面を焼きます。火を止め、ぼん酢とバターを入れ、余熱でバターを溶かしながら、鮭の両面からめします。

- ③器に、①を敷き、上に②をのせ、ごはんとポタージュスープを盛り付け、ごはんに、細かく刻んだ塩昆布と白胡麻を混ぜてもいいですね。



※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。

コラム・レシピ考案・料理提供: T's FOOD LAB