

【ナールスニュースで初めての特集！ マツエクとクレンジング】

マツエクは、今では若い世代だけでなくエイジングケア世代でも使う方が増えています。そのため、マツエクOKのクレンジングを使いたいという方が増えています。今回は、そんなマツエクとクレンジングのお話です。

①マツエクOKのクレンジング

マツエクで使われている速乾性のグルー（接着剤）がオイルで溶けてしまうため、クレンジングオイルは、マツエクには適していません。だから、マツエクは、オイルを含まないか、含んでいても少量のリキッドまたはジェルから選ぶことになります。

ジェルタイプは、摩擦が少ないので刺激を与えにくいことがメリット。

一方、やや洗浄力が弱いことがデメリットです。だから、ナチュラルメイクの方には、水性でオイルフリーのマツエクOKのクレンジングジェルがおすすめです。

一方、クレンジングリキッドは、濃いメイクもしっかりと落とせるものがあります。

目元にアイライナーなど濃い目のメイクをしている方は、マツエクOKのクレンジングリキッドがおすすめです。

ただし、年齢を重ねると、濃いメイクを落とすクレンジング料は負担が大きくなります。

だから、年齢とともにメイクを薄めにして

優しいクレンジングジェルを使う方がベターなのです。

②クレンジング以前に、マツエクそのもので肌ダメージを受けないように！

マツエクのグルーの成分であるアクリル樹脂「シアノアクリレート」は、

空気中の水分と結びついて硬化する過程で、

化学反応として「ホルムアルデヒド」が放散されます。

シアノアクリレートが硬化した後も微量発生する場合もあることから、

ホルムアルデヒド試験に合格したグルーが成分に含まれているかどうかを確認して使いましょう。

シアノアクリレートには、メチル系、エチル系、ブチル系、オキシエチル系の

4つのタイプがあります。速乾性とホルムアルデヒドの影響は、次の順序です。

「メチル系＞エチル系＞ブチル系＞オキシエチル系」

現在では、ブチル系やエチル系で速乾性のものが多く使われているようです。

今月のご愛用者さまの声

n:hs

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

暑い日中、外出の日は、しっかりパッションE
顔にのせてクールダウンすると翌朝、しっとり
赤みがしっかり取れていて、ファンデーションの
のりが良いです。日頃は、ピュアで肌を
整えてからいつもの基礎化粧品をつけると
肌のプツプツザラザラが消えて、ツルんとした
肌になりうれしい驚きです。効果は、2,3日
もたたないうちにすぐに出ました。
安心して使える良い化粧品に出会
ました。

イニシャル (M.A) 年齢 (54歳) 男(女)

ご使用商品：ナールスピュア、パッション

暑い日中、外出の日は、しっかりパッションを顔にのせてクールダウンすると、翌朝、しっとり赤みがしっかり取れていて、ファンデーションののりが良いです。日頃は、ピュアで肌を整えてからいつもの基礎化粧品をつけると肌のプツプツザラザラが消えて、ツルんとした肌になりうれしい驚きです。

効果は、2,3日もたたないうちにすぐに出ました。安心して使える良い化粧品に出会えました。

54歳 / M.A.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

～ 秋のゆらぎは大豆食材で整える ～



爽やかな秋を満喫できる10月は、晴天の日が多いイメージですが、数日単位で気候が変動し、1日の気温差も激しいので、からだに負担がかかります。影響が出やすいのは自律神経です。自律神経は、交感神経と副交感神経という、全く逆の働きをする2つの神経がバランス良く働いています。交感神経はからだを活発に動かすときに働き、副交感神経はからだを休めリラックスするときに働きます。自律神経は、気温や気圧の急激な変化、ストレス、更年期によるホルモンの乱れなどにより、バランスが崩れることがあります。特に、更年期世代の方は、不眠、疲れ、発汗、のぼせなどの「ゆらぎ症状」をひどく感じる方が増えると言われています。



美肌食材

「ゆらぎ症状」には大豆イソフラボン

大豆イソフラボンは、大豆、大豆胚芽に多く含まれる複数の物質の総称です。大豆イソフラボンは、女性ホルモン(エストロゲン)と化学構造が似ていることから、植物性エストロゲンとも呼ばれます。日本を含むアジア諸国では、習慣的に大豆を食生活に取り入れているので、欧米の女性と比較して更年期症状が軽く、女性ホルモンが関係する肌の老化も遅いと言われています。

凍り豆腐の八宝菜

材料(2人分)

凍り豆腐	2枚
植物油	大さじ1杯
たまねぎ	1/2個(色紙切り)
にんじん	1/3本(いちょう切り)
ズッキーニ	1/2本(いちょう切り)
塩	少々
たけのこ(水)-水煮	80g
乾燥きくらげ	4枚
しょうがみじん切り	大さじ1杯分
長ねぎみじん切り	大さじ1杯分
植物油	小さじ2杯
ごま油	小さじ1/2杯
小ねぎ	適量(小口切り)
<合わせ調味料>	
しょうゆ	小さじ1杯
顆粒中華だし	小さじ1杯
湯	200cc
砂糖	小さじ1杯
塩	少々
こしょう	少々
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	小さじ1杯
水	大さじ1杯

ゆらぎ症状は、大豆イソフラボンを含む食材を食事に取り入れ、予防していくことが大切です。肉のかわりに、凍り豆腐を使ったレシピをご紹介します。凍り豆腐は、豆腐の栄養が凝縮されています。約5割が植物性たんぱく質、カルシウム、大豆イソフラボン、美肌に役立つ成分もしっかり含まれています。凍り豆腐という、和風のおかずのイメージですが、中華の味付けにも合う食材です。ごはんのおかずは、ごはんの上のせてどんぶり風にしても美味しいメニューです。

作り方



- ★たけのこは、乱切りにし、一度下茹でする
- ★乾燥きくらげは水に20分ほどつけてもどす。手で水気をしぼり、食べやすい大きさに切る
- ①凍り豆腐は、たっぷりの水で戻し、手で押すように汁気を軽く絞り、約1センチ幅に切ります。フライパンに油を敷き、両面にうすい焦げ目がつくまで焼きます。
- ②塩を入れた熱湯で、たまねぎ、にんじん、ズッキーニを約5分間茹で、ざる上げしておきます。
- ③フライパンに油を敷き、しょうが、長ねぎを弱火で炒めます。香りが出たら、②の野菜、たけのこ、きくらげを入れて中火で炒め、塩、こしょうで下味をつけます。
- ④の凍り豆腐を加えて、全体を混ぜた後、合わせ調味料を入れます。
- ⑤汁気が少なくなってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をまわしかけます。器に盛り付け、小ねぎを散らします。

栄養成分

1人分
(ごはんをのぞく)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	16.6g
炭水化物	20.6g
食物繊維総量	4.0g
糖質量	16.6g
食塩相当量	1.5g

納豆と豆もやしの和えもの

材料(2人分)

大豆もやし	100g
挽きわり納豆(小)	1パック
ごま油(小)	1/2杯
納豆のたれ	1袋
顆粒中華だし	小さじ1/2杯
しょうがみじん切り	大さじ1杯
長ねぎみじん切り	大さじ1杯

大豆イソフラボンが摂れる簡単おかず。豆もやしにも、大豆イソフラボンが含まれています。凍り豆腐の八宝菜の材料の一部を使って簡単に作れるおかずメニューです。

作り方



- ①大豆もやしは、熱湯でさっと茹で、ざる上げします。
- ②ボウルに、すべての材料を入れてよく混ぜ合わせます。

栄養成分

1人分
(ごはんをのぞく)

エネルギー	72kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.8g
炭水化物	4.2g
食物繊維総量	2.4g
糖質量	1.8g
食塩相当量	0.8g

※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、数値にはばらつきがあります。