

## 【冬のくすみ対策は？】

寒い冬になると、顔色が冴えないと感じるなど、くすみが目立つことはありませんか？

今回はそんな冬のくすみの対策について。

まず、冬のくすみの原因で多いのが、気温が低くなることで血流が悪くなってしまうこと。からだや顔の冷えにより血流が滞ることで、肌色が悪くなり、くすみとなってしまいます。

血流が滞ることでお肌に必要な栄養素が運ばれにくくなったり、不要な老廃物が排出されにくくなるなど、お肌には様々な悪影響が生じてしまいます。

また、冬の厳しい乾燥もくすみの原因の一つです。

冬に顔がくすむのは、寒さによる血流の滞りと、乾燥により角質層が厚くなることが大きな原因。この2つをケアしていくことが、くすみ解消のポイントです。

まず、おすすめは、スキンケア前のホットタオル。

濡らしたタオルを、500Wの電子レンジで1分から2分ほど温めてホットタオルを作り、顔全体に当てます。その後は、ナールスの化粧水や美容液、保湿クリームでしっかり保湿しましょう。

冬の乾燥肌のスキンケアのおすすめは、もちろんナールス ユニバです。

ナールスゲンに加えて、3種のヒト型セラミド、シアバター、スクワランなどを配合しています。

もう1つは、顔冷え対策。一番簡単にできる顔冷え対策は、マスクをつけること。

マスクはお肌の乾燥対策にもなります。また、帽子やマフラーで顔周りを温めるのも効果的です。

さらに3つ目は、食べ物で体を温めるくすみ対策。

食事ではからだを冷やすような冷たい飲み物やサラダなどは避け、

からだを温めるスープや根菜類を摂りましょう。

ゴボウ、大根、人参などの根菜類をはじめ、生姜、胡椒、唐辛子などの香辛料、

肉類、チーズ、卵などは体を温めます。

主に寒い地域で採れる野菜が、からだを温める食べ物です。ぜひ、積極的に摂りましょう。

## 今月のご愛用者さまの声

**n:hls**

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、自由に記入くださいませ。

■ご使用商品  
ピュア・ヌア・ユニバ・エークレンズ・フォーム・パッション・ロゼ

■これまでバームタイプのクレンジングでした。1つで済むとうたわれていたものなのですが、被膜感がどうしても気になり使用を中止。ピュアに出会い、エークレンズをためしに使用したところ、被膜感もメイクも全て落ちて肌あれなどもありませんでした。沢山入っていて2ヶ月以上もちそうです。コスメもよく親にもすすめたいなと思いましたが！

■イニシャル(N.E) 年齢(41歳) 男(女)

ご使用商品：エークレンズ

これまではバームタイプのクレンジングでした。

1つで済むとうたわれていたものなのですが

被膜感がどうしても気になり使用を中止。

ピュアに出会い、

エークレンズをためしに使用したところ

被膜感もなくメイクも全て落ちていて

肌あれなどもありませんでした。

沢山入っていて2ヶ月以上もちそうです。

コスメもよく親にもすすめたいなと思いましたが！

41歳/N.E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。

# ナールスビューティーナビ

## 「美肌を目指せる節分レシピ」

節分は、もともと季節が移り変わる時を差していました。季節の変わり目には邪気が生じるという考えから、節分には豆まきをして、鬼退治の儀式が行われるのが一般的。開運を願い、その年の恵方に向けて無言で恵方巻を丸ごと1本食べるのも、人気の行事になっています。季節の変わり目はお肌が敏感にゆらいだり、体調を崩しやすい時でもありますよね。今回は、節分におすすめの美肌を目指せるレシピをご紹介します。



## ぷる肌カップ寿司の作り方

節分に食べるものと言えば恵方巻ですが、お肌のために、ちょっと変わった“ぷる肌カップ寿司”はいかがでしょうか。

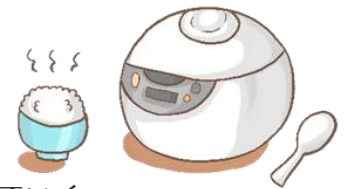
### 【材料】

雑穀ご飯（玄米＋雑穀米を炊いたもの）  
お刺身用サーモン  
いくら  
アボカド  
ブロッコリースーパースプラウト  
刻み海苔  
かけ酢（オリーブオイル、バルサミコ酢、醤油 各小さじ1）



### 【作り方】

1. 玄米に雑穀米を足して炊き、雑穀ご飯を用意して冷ましておく。
2. お刺身用サーモン、アボカドは角切りにする。
3. 雑穀ご飯、サーモン、アボカドを透明カップに順番に重ねて入れていく。
4. 一番上にいくらを敷き詰め、刻み海苔、ブロッコリースーパースプラウトを乗せる。
5. かけ酢の材料は混ぜ合わせておき、食べながらお好みでかける。



## ぷる肌カップ寿司の美肌ポイント

今回ご紹介した“ぷる肌カップ寿司”の美肌ポイントは、抗酸化力が高い食材を使ったことと、白米ではなく玄米の雑穀ご飯を使ったことです。

森のバターと呼ばれるアボカドはビタミンEや食物繊維が豊富。

サーモンにはアスタキサンチンが豊富に含まれていて、どちらも抗酸化力が高い食材です。

サーモンの子供であるイクラは、アスタキサンチンはもちろん、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB群など美容成分の宝庫。

ぷるんとした見た目と同じように、お肌もぷるんとキレイになれそうですね。

そして、スーパーフードの一つであるブロッコリースーパースプラウトは、

ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているのはもちろん、

植物由来の化学成分“スルフォラファン”が含まれているのが特徴です。

これは抗酸化力が高く、肝機能の強化やデトックス作用などの効果が期待できます。

これらの美容食材を、玄米を使用した雑穀ご飯でミルク状に重ねて簡単に作るカップ寿司。

GI値の低い玄米を使うことで、食後の血糖値急上昇を防ぐことができ、

ダイエット中でも安心して食べられます。

砂糖を使用しない、さっぱりしたかけ酢をお好みでどうぞ。

