

特集

食品で作る手作りスキンケア  
洗顔・パック・スクラブ・入浴剤

# フードベース スキンケア

お肌は体の臓器の一部。

食べて体に良い食品は、お肌にとっても天然の栄養源。

手作りフードベーススキンケアはいかがですか。



アドバイザー

メディカルスキンケアスペシャリスト  
レイチェルワインさん

## 「フードベーススキンケア」って？

フードベーススキンケアは、食品で行うスキンケアの方法です。食べて体によい野菜やフルーツを、スキンケアに取り入れることで、体の器官のひとつであるお肌を元気にしていこうという考え方。

「イチゴ食べようね」と、お買い物をした日には、入浴前のスキンケアにイチゴをひと粒使ってみましょう。「朝ご飯にヨーグルトを」と用意した朝に、ひ

とさじのヨーグルトを残しておけば、しっとり洗顔に使えます。この方法なら、手作りスキンケアも続けていけるはず。お肌のお手入れって、続けていくことが大切ですものね。

ただし、食物アレルギーと同様、お肌にも反応が現れることがあります。フードベーススキンケアを行う前には、注意事項(12ページ参照)をよく読んで行ってください。

**洗顔** 週に2～3回でしっかりと肌に

## 基本の「ヨーグルト&ハチミツ」 洗顔

- プレーンヨーグルト…大さじ一杯
  - ハチミツ…小さじ一杯
- 作り方 & 使い方 プレーンヨーグルトとハチミツを混ぜ合わせます。ハチミツが固まるようなら、少し温めてから混ぜましょう。お顔全体を一分ほど優しくマッサージ。

今夜はヨーグルト洗顔をするぞーと、気合いを入れなくともいいんです。

朝食に残ったヨーグルトを冷蔵庫に保存。夜の入浴前に、ハチミツを少し加えて、クルクルとお顔をマッサージ。お風呂で洗い流せば、しっかりとスキンケアは完成です。

**洗顔** くすみが気になるお肌におすすめ

## 基本の「ヨーグルト&ハチミツ」+ レモン汁

。。。。。。。。。。。。。。。。。。

**作り方 & 使い方** 基本のヨーグルト

&ハチミツ洗顔に、レモン汁小さじ一杯をプラス。

お顔がザラついてくすんでいるな、と感じたら、ヨーグルト&ハチミツ洗顔にレモン汁を少量プラスしてみてください。レモン果汁の美白効果で、お肌を明るくしてくれます。シトラス系の香りで気分もすっきり快適になれる洗顔です。

**パック** 週に1度はクレンジングパック

## 基本の「ヨーグルト&ハチミツ」+ クレイ or 小麦粉

作り方 & 使い方 基本のヨーグルト&ハチミツ洗顔に、クレイか小麦粉をプラス。好みの固さになつたら、お顔にパック。

クレイには、毛穴の汚れや余分な皮脂を、浮き上がらせて落とす効果があります。乾くのを待たなくとも大丈夫。洗い流した後、肌がやわらかく、明るくなっていますよ。

やさしい刺激でピーリング効果

のある重曹スクラブ。お顔だけでなく、全身を使ってマッサージ

するとクセになりそうな気持ちよさ」やさしくマッサージしてくださいね。

## ハチミツの効果

ハチミツは、殺菌作用・保湿力にすぐれています。ニキビ肌や乾燥肌におすすめします。できれば、加熱処理されていない国産ハチミツを使用すると安心です。種類によって、香りも様々なので楽しめます。





入浴前に、半分にカットした「ほんの少し」のフルーツの断面で、お顔をクルクル優しくマッサージ。フルーツが持つ効果がお肌をイキイキさせてくれます。その後、お風呂でさっと洗い流しましょう。

### フルーツには美肌効果がいっぱい！

家族で食べるフルーツの「ほんの少し」をお母さんのスキンケアに使用しましょう。ただし、お顔に使用する前には、パッチテストを忘れずに行ってくださいね。



#### イチゴ

ビタミンCが豊富。強い抗酸化作用を持つエラグ酸(天然ポリフェノール)を多く含んでいますから、アンチエイジング、新しい細胞を再生させるなどの効果があります。



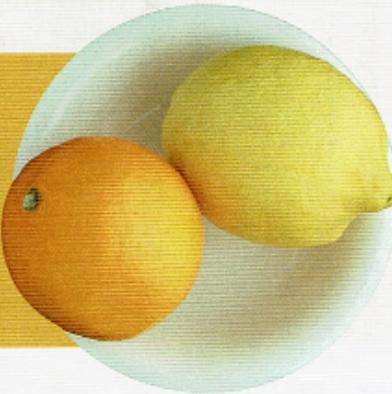
#### ブドウ

ビタミンCをはじめとして、ミネラルも豊富。スキンケアに使用することで、お肌がやわらかく、うるおった仕上がりになることを実感。肌のトーンも一明るくなります。



#### バナナ

血行を良くするノルアドレナリンが多く含まれます。豊富なビタミンB群には抗酸化作用があるので、基本のヨーグルト＆ハチミツ洗顔に少量混ぜて使用してもよいでしょう。



#### レモン

シミやそばかすに、水で薄めたレモン汁を綿棒などで塗り、しばらく後に洗い流すなどすると美白効果があります。柑橘類はお肌が荒れる原因となりやすいので気をつけましょう。



大さじ1杯くらいの  
プレーンヨーグルトが基本に



香りのよいハチミツを  
小さじ1杯程度



ほんの少量のレモン汁で  
お顔のくすみ解消



軽く混ぜて  
おいしそうになったらできあがり



お顔や手のひら、  
爪のマッサージにもおすすめ



すぐに、しっとりうるおいを  
実感できます



基本の洗顔にクレイを混せて  
パックにも

## オートミール入浴剤



**作り方** オートミールをミルやすりこぎを使って粉末に。指で触ってザラザラ感がなくなればOK。

**使い方** 粉末にしたオートミールを台所用水切りネットに入れて、入浴前にバスタブに入れます。

**オートミール**は、アメリカでは保湿剤、赤ちゃんの入浴剤としては大変ポピュラーなアイテム。食べ物ですから、赤ちゃんの口に入つても安心。アレルギーの心配もありません。乳白色のお湯でしつとり潤します。

- オートミール…100g  
(ベビーバスなら50g)
- 台所用水切りネット

**作り方** オートミールをミルやすりこぎを使って粉末に。指で触ってザラザラ感がなくなればOK。

**使い方** 粉末にしたオートミールを台所用水切りネットに入れて、入浴前にバスタブに入れます。

体に溜まった脂肪を、巻き込んで燃焼する中鎖脂肪酸が含まれるココナツオイルは、フードベーススキンケアにも最適。良質のエクストラバージンココナツオイルには、母乳成分ラウリン酸が多く含まれています。これはお肌を菌や紫外線から守り、保湿力を高めてくれる効果があるのです。



**使い方** 良質なエクストラバージンココナツオイルを使用しましょう。気温が低い時期には固まりますので、温めて柔らかい液状にして使用します。

**小量**を保湿クリームとして、手や足、体に塗り込み、綿の手袋や靴下をはきます。吸収が早いので、数分でしつとり柔らかい肌に♪

**使い方** 良質なエクストラバージンココナツオイルを使用しましょう。気温が低い時期には固まりますので、温めて柔らかい液状にして使用します。



## ココナツオイルの魅力

### 注意事項

#### お顔に使う前の注意事項

食物アレルギーは、肌についた場合にだけ反応することもあります。とくに、酸を含むフルーツについては、お顔に使用する前に必ずパッチテストを行ってください。

パッチテストは、次のように行います。

フルーツの汁を、手首の内側・耳の後ろに10円玉サイズに塗り広げます。1~2分経つても、赤くなる・かゆくなるなどの反応がなければ、お顔全体に使用しても大丈夫。もし、刺激を感じた時は、すぐに洗い流してください。

#### ケアは夜がおすすめ

すぐにキレイになれるからと、やり過ぎは逆効果。週に2~3回程度にしましょう。ケアはできるだけ夜に行い、すぐに直射日光にあたることは避けましょう。

### レイチエルワインさん

アメリカにて自然治療法、ホリスティックスキンケアを勉強。医とともに働き得た知識をもとに、国産ミネラルファンデーションを開発。肌本来が持つ、美しくなるうとする力を大切に考えたスキンケアアイテムを販売。



フレーバースキンケアは、食べ物を中心としているため、長期保存するとカビが生えたり、痛んだりしてしまいます。その都度、使い切るように。

#### 衛生面にも要注意

フレーバースキンケアは、食べ物を中心としているため、長期保存するとカビが生えたり、痛んだりしてしまいます。その都度、使い切るように。

名古屋市在住。株式会社ヴィンフィールド ライフリサーチ代表取締役。