

バリア機能を高めて美肌をキープ、美容賢者が実践する5つの習慣。

透き通る美肌の持ち主として知られる深澤亜希さん。自らが実践する肌いいコト、愛用する肌いいモノはなにかを聞いた。

年齢を重ねた肌には、体の内側からのケアが不可欠。

深澤亜希さん さらさら肌、あまみニニティースキンズスキンケアリポート



書籍や雑誌で独自の視点に立った美容法を発信するほか、化粧品や美容雑誌のコンサルも手がける。著書に『白濁たまご肌をつくりかた』(主婦の友会)『魔法の美白ルール-40』(三笠出版)など。

「正しい美容法を行えば、誰でも必ずキレイになれる」をモットーに、幅広い世代に向けて美容情報を発信する深澤亜希さん。透き通る美肌を保持するために深澤さん自身が実践していることは、大きく分けて5つ。化粧品による体の外側からのケア、食品による体の内側からのケア、上質な睡眠をとること、前向きな気持ちを持つこと、冷えを防いで体を温かく保つこと、だという。

「美しい皮膚のバリア機能が保たれていてこそ、乾燥や紫外線、ターンオーバーの乱れで、バリア機能の低下につながるので、スキンケアにおいては、保湿、UVケア、負傷ケア、抗酸化ケアを心がけた方がいいです」しかし、「スキンケア一辺倒では美肌は得られない」と、深澤さん。「年齢を重ねた肌にはむしろ、体の内側からのケアのほうが重要」とも。

「肌にとって一番大切なのは血液。腸内の環境を良好にする食品で血液が栄養を吸収しやすい状態を整えたり、質のいい睡眠をとって肌に血液を巡らせる時間を確保したり。体の内側からしかできないケアも、ぜひ取り入れて」ここでは、5つの美容習慣とともに、それをサポートする製品例も紹介。「あれこれ楽しく試し、研究しながら、キレイになっていきたいですね」

スキンケア
美肌の鍵はダブル洗顔不要のクレンジングとビタミンC。

「スキンケアのなかで一番大切なのはクレンジング」と深澤さん。「クレンジング後に洗顔を行うと、皮脂などを落とすすぎて乾燥が進むことがあるので、ダブル洗顔不要の製品を選んでいきます。美容成分として優秀なのは、抗酸化作用があり、シミや毛穴ケアなど守備範囲が広いビタミンC。ただし保湿力が高いので、クリームや乳液を加えて保湿対策を。」



イースペシャル
クレンジングジェル

ヒアルロン酸や水溶性コラーゲンなどの保湿成分を配合。保湿しながらクレンジング。洗顔することで肌へのやさしさを追求。ダブル洗顔も不要。220ml 7,000円(税別) 美肌研究所/衣理クリニック美研部 03-5786-0700

