

# ダイエット中の スキンケア

日ごらの食生活をガラリと変える  
T W 式ダイエットでは、髪や肌の  
乾燥を感じる方もいらっしやるで  
しょう。美を意識する私たちに「乾  
燥」は大敵です。シェイプされた美  
しいカラダには、潤いのある髪や肌  
でありたいもの。そこで、ダイエッ  
ト中のスキンケアについて、「衣理  
クリニック表参道」院長の片桐衣理  
先生にお伺いしました。

## ダイエットは 自分と向き合う 大切な時間

ダイエット中は、「高たんぱく質、  
低脂肪（無脂肪）、低脂質」の食生活  
メソッドを実践しているので、食事で  
オイル系のものを取らない分、髪がパ  
サついたり、皮膚や爪が乾燥してい  
ると感じる方も多いと思います。表面的  
な部分であれば、油分のあるものを外  
側から補ってあげればよいと思いま  
す。ご存知の通  
り、たんぱく質  
は、髪や皮膚、爪  
などをつくる一  
番の栄養源です  
から、T W 式ダ  
イエツトは、本  
来は美容にとっても効果的です。食生活  
の中で、意識的にビタミン、食物繊維  
を補い、水分をしっかり取ることを心  
がけましょう。ダイエット中は、カラ  
ダのラインだけでなく、髪や肌などの  
変化についても見つめ、自分と向き合  
う時間にしてほしいです。モノよりは  
手間、意識をかけること。見逃してい  
たことに気づけるチャンスです。

# ダイエット中に 気をつけたい 髪・皮膚・腸

髪は、パサつくなど乾燥を感じたら、オイルの入った美容液を毛先だけにつけるようにしましょう。毛根にはつける必要はありません。TW式ダイエットをすることで、新陳代謝がよくなるので、頭皮はちゃんと洗いましょう。代謝がよくなると、頭皮には老廃物がたまりやすくなります。フェイス用のクレンジングで頭皮をマッサージするように洗ってみると、重たい感じがとれてすっきりします。頭皮をよい状態に保つことが美しい髪を育みます。

次に皮膚ですが、とくに顔の肌にはしっかりと化粧水をつけて、油分が入ったクリームなどでフタをすることが大切です。肌は水分が足りなくなると、過剰に皮脂を分泌し、とくにTゾーンを中心にベタつきやすくなります。実は、その後のお手入れがとて

大事。いつも以上に洗顔したり、さっぱり系のスキンケアにしてしまいがちですが、本当の乾燥はこの後にやってくるのです。ベタつきは、一時的な生体反応なので、洗い過ぎないこと。「洗う」意識を持つのはTゾーンだけ、Uゾーンは「流す」意識で洗顔しましょう。必要なものを残し、不要な物を取り除くためには、オイルクレンジング、W洗顔は避けましょう。肌に必要なバリア機能、天然の保湿成分まで落としてしまうことがあり、マイナスの状態から補うのはとても大変です。できれば、メイクと汚れが一本で落とせるもの、ジェルやミルク、泡で落とせるものをおすすめします。

さらに、腸も、食事から油分をとらないと潤い不足になりやすいです。飲み物として水分をしっかり取り、食物繊維の多いきのこや海藻類、また、乳酸菌の入っている食品を積極的に取るようにしましょう。便秘が続くと、肌も荒れやすいので気をつけたいですね。

# W ローション が一番大切な水分を補う が有効

お顔の乾燥対策にもうひとつ大切なのが、保湿です。カラダの内と外では補う水分は違うので、まずはコットンを使ったローションパックで水分をしつかり浸透させます。その後、今度は手で押さえるように化粧水を肌に入れていく「Wローション」が有効です。

乾燥を気にすると、ついついとろみのあるしっとり系の化粧水を選びがちですが、とろみつきだとのせただけでベタついてしまうので、本当に肌に入っていたのかかわりません。できればとろみのない化粧水を手で押さえるように入れ込んでください。毎日Wローションをしていると、自分の肌の状態を知ることができ、手に吸いつくような皮膚の感

じを覚えておきましょう。クレンジンとWローションの後は、お好きな美容液でも、クリームでもよいので、しつかりとフタをしてください。

ボディも保湿が必要です。お風呂に入浴剤を入れてカラダを温め、クリームなどで乾燥させないように気をつけましょう。そうすることで急に痩せたときなどに見られる、妊娠線のような肉割れがおきにくくなります。また、首は比較的分泌が少なく乾燥しやすいので、顔同様に化粧水で保湿し、クリームなどでフタをします。クリームを塗るときに、その滑りでリンパなどをゆつくり流してあげましょう。スキンケアは、自分の手で、手間をかけ、意識をかけて行いましょう。ダイエットの期間は、自分のための時間。ダイエットをきつかけに髪や肌もキレイを手に入れてください。