

コロナウイルスの影響でマスク着用者が増加 長時間のマスク着用は肌トラブルの原因に！



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、書籍『素肌美人になれる 正しいスキンケア事典』（吉木伸子、岡部美代治、小田真規子・監修 1,400円＋税）を好評発売中です。

本書は、皮膚科医・化粧品開発者・栄養士の3人のプロが①肌のしくみやハウツー②化粧品の正しい使い方③美肌になる栄養素やレシピを解説。その中からマスクによる肌トラブルの中でも特に多いニキビ、乾燥のスキンケアのポイントを紹介します。

“マスク荒れ”を防ぐには？ 陥りがちなスキンケアの勘違い

- コロナウイルスの影響からマスクの肌トラブルに悩む女性が増加、スキンケアへの関心が高まっている
長時間のマスク着用・・・ニキビ・肌あれ・乾燥の原因に（※Precious.jp2020年4月4日公開記事より）
- “マスク荒れ”に対するケアを間違えるとトラブルが悪化する可能性も（下記参照）



「ニキビ」「乾燥」の勘違いケア

（本書より要約）

勘違い① ニキビを刺激しそうなので化粧水しかつけない

➡ 肌が乾燥しすぎると、角質が厚く硬くなり、かえって毛穴をふさいでしまうことも。
なるべく水分を与えて、肌を柔らかく保ちましょう。洗顔後は油分の少ない保湿美容液を。

ニキビを寄せ付けない栄養素

- ビタミンB1 ●ビタミンE
- ビタミンB2 ●食物繊維

<ニキビにおすすめレシピ>

- 赤身マグロの納豆・長芋和え ビタミンB2 食物繊維
- サーモンとほうれん草のソテー ナッツソース ビタミンE 食物繊維

勘違い② 乾燥が気になるときは、化粧水でたっぷり保湿

➡ 化粧水をたっぷりつけるよりも「保湿成分」を配合した美容液を与え、肌の保水力を高めるのが正しいスキンケア。

代表的な保湿成分

- ★★★…セラミド、水素添加レシチン
- ★★…ヒアルロン酸、コラーゲン、
ヘパリン酸類似物質



<乾燥におすすめレシピ>

- 大豆・玄米のサラダ ビタミンA 鉄
- 大豆とひじきのきんぴら ビタミンA

トラブルの対処から普段の肌のお手入れまで…この一冊でさらなる美肌を手に入れよう

本書ではトラブル別のスキンケア方法を取り上げピンポイントに改善できるだけでなく、肌の構造・デイリースキンケアなどの基礎知識も豊富に取り扱っています。ニキビケアの項目では、ニキビができるプロセスから予防方法、できてしまったニキビ跡を薄くするお手入れまで紹介。マスクによって荒れてしまったお肌へのアプローチに最適な一冊です。



<例> 洗顔ページ (左図)

- 洗顔の主な役割
- 洗顔料の形状別の特徴やおすすめ
- 正しい洗顔方法

→洗顔はやり方によってはクレンジングに次いで、肌に負担のかかるプロセス。正しくできている人は実は少なく、肌を痛めていることも!

他にも化粧水や UV ケアなどの基礎～留意事項まで幅広く網羅!

単純な肌ケアだけじゃない! 食事や生活習慣からもトータルケアできる一冊



どれだけ肌をケアしても、内臓やライフスタイルが美容のジャマをすることも。本書では直接的なケアだけでなく、睡眠・食事といった内側からのスキンケアで根本から肌を見直し、整える内容も多数紹介しています。

- 美肌に必要な栄養素が摂れる食事メニュー
- 毛穴やクマなどのトラブルに効くレシピ
- かかとの角質や背中ニキビなど全身の美肌ケア など

本書で紹介しているレシピは栄養を効率よくとれるので美肌になるのと同時に健康な身体も手に入ります。



書誌情報

『素肌美人になれる 正しいスキンケア事典』

監修: 吉木伸子、岡部美代治、小田真規子

価格: 本体 1,400 円 + 税

発売日: 2010 年 4 月 9 日

体裁: A5 判、240 ページ

ISBN: 978-4-471-03214-2

発刊から 10 年経っても愛される、3 人の肌エキスパートによる基礎知識完全バイブル! 皮膚科医、元化粧品開者、栄養士の 3 人のプロが監修。

【当りースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部 (担当: 内藤)

TEL: 03-5957-7061 FAX: 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL: k_koukoku@takahashishoten.co.jp