

Mother Earth

まごーあーす ● 2008.05.20 vol.35
発行所 株式会社リガメントワールド
愛知県一宮市せんい2-9-6
URL <http://www.ligament.co.jp>



代謝が落ちる夏

夏は「暑い！」だけでストレスです。暑さによって寝不足や食欲不振にもなりやすく、さらに気温の高い外と冷房の効いた部屋との出入りで体温調節が追いつかず、自律神経のバランスも崩れやすくなります。そのため血行も滞り、体がだるい、肩凝りがつらい、夏なのに手足が冷える！といった体調不良を起こすのです。こんな時はお風呂がおすすめです。

夏の入浴は『ぬるめのお湯にゆっくり』がポイント

お風呂で疲れをとるには、血行を促進して疲労物質の「乳酸」を排出してあげることです。38度前後のお湯にゆっくりつかれば、効果的に排出できます。また、ぬるま湯にゆっくりつかると体をリラックスさせる副交感神経が活発になるので、疲れもとれ、ぐっすり眠ることができます。湯温が低いと体温があまり上がらないので、湯上り後も体がほてりにくいのです。



リガメント・バスで入浴

配合成分「硫酸ナトリウム」は塩化ナトリウムを主成分とする無機塩類系の入浴剤です。血行促進はもちろん、皮下組織の賦活作用や修復作用があり、疲れをとるには最適な入浴剤です。また、さら湯の刺激もやわらげてくれますから、デリケートな肌にもやさしい入浴剤です。

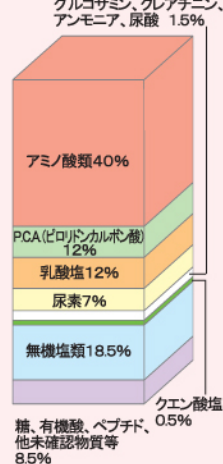
リガメント・バス(バスソルト)
1kg<25gスプーン入> ¥6,300

夏こそお風呂で血行促進

洗い流されて うるおい成分 「NMF」が不足

肌のうるおいを保持するのに欠かせない「天然保湿因子(NMF)」は、捉えた水分を離さない性質をもっています。このNMFを構成するのがアミノ酸です。NMFはとも水となじみやすいため、夏のように大量の汗や洗顔、シャワーなど水に触れる機会が増える季節には、NMFも溶け出しやすくなります。通常はNMFの周囲の脂質により守られていますが、頻繁な洗顔や洗顔料により、いつもより脱脂してしまうため角質細胞内のNMFは不足ぎみになり、肌が乾燥してしまうのです。

■ NMFの組成



夏の乾燥肌はアミノ酸がポイント



アミノ酸を補い うるおいを取り戻す

リガメント・ボディローション
(オールパーパスローション)
200ml ¥2,730
●肌になじみやすい水分バランスのローションです。その中にアミノ酸成分「セリン」を配合してありますから、洗い流されてしまったNMFの生成を助けます。

リガメント・モイストチュアジェル
(ジェル化粧水)
120g ¥10,500
●ボディローションの後にNMFを守る働き「セラミド」を補うことで、うるおった角質細胞の間を埋めて角質層をふっくらさせます。

リガメントのお求め・お問い合わせは下記お店で



総発売元/(株)リガメントワールド



何でも質問コーナー NO.22 体の中からもできる紫外線対策を教えてください！

スキンケアに食事での紫外線対策を加えると相乗効果が得られます。ニンジン、トマト、かぼちゃ、ホウレン草、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれる『ベータカロチン』は紫外線対策に効果的な栄養素です。ベータカロチンは色素の一種で、体内で必要に応じて抗酸化作用をもつビタミンAに変わります。抗酸化作用のあるビタミンとしてベータカロチン、ビタミンC、ビタミンEが知られています。中でもベータカロチンは酸化を促進する活性酸素の活動を抑制する働きが強いといわれています。夏のレジャーで海や山に出かける2~3日前にニンジン、トマトのジュースやかぼちゃのスープなどを多く摂っておくと、肌が赤くなりヒリヒリするようになるまでの時間を長引かせることができ、体の中からの紫外線防御効果が期待できるようです。



美容辞典 スキンケアのためにはぜひ、知っておきたい用語です。

【タルミ】 表情筋の衰えとコラーゲン繊維の減少からタルミは現れます。真皮層に網目状に張り巡らされているコラーゲンとそのコラーゲンをつなぎとめているエラスチン、すき間を埋めているヒアルロン酸のすべてが満ち足りていて肌のハリは保たれます。年を重ねるとコラーゲンの生成よりも分解が上回り、エラスチンやヒアルロン酸の補給も追いつかなくなります。また、皮下脂肪も増加して、重みとなってくるためにまぶたや目の下、小鼻の横などにタルミが現れやすいのです。予防策として、できるだけ顔の筋肉を使うことやリンパマッサージ、下から上へとスキンケアを行なう、肌を引き締めるなどがあります。

成分辞典 難しそうな名前だけど肌に大切な働きをします。

【酸化チタン】 イルメナイト鉱を原料として、酸処理後、抽出などを行い化学処理をして製造される白色顔料です。被覆力がすぐれ、紫外線遮断作用は微粒子化でより高くなるためサンスクリーン剤の主役です。皮膚に対し、収れん性がなく、生理的に不活性です。酸化チタンは重要な原料として多用されていますが、さらに物理的性質を向上させるために表面をケイ酸や酸化アルミニウムなどで処理したものが使用されています。白色顔料としてクリームや乳液、メイク品や紫外線遮断剤としてUVカット製品に使用されています。

薄毛のチェックポイント

薄毛の危険信号は、抜け毛の本数ではなく、抜け始めるサインを見逃さないことです！抜け毛の最大の原因は『頭皮』にあります。ぜひ、頭皮チェックしてみてください。

- ①前髪の毛が細くなってきた
前髪は栄養が行きわたりにくい部位ですから、ここの髪が細くやせてきたら薄毛への第一段階です。
- ②髪や頭皮がベタつく
頭皮の皮脂が多いため毛穴を塞いで毛髪の発育を妨害します。
- ③頭皮が固くなった
頭皮を指先でつかんで動かしたときに、頭蓋骨と一体化しているようで、あまり動かないのは、血行不良で頭皮に柔軟さがなくなっている証拠です。
- ④フケが増えた
乾燥でフケが増え、フケが毛根を塞いで脱毛の原因に！

薄毛を防ぐ正しいヘアケア

①シャンプーについて
健康な髪を育てる頭皮を清潔に保つことは、とても大切なことです。でも、刺激の強いシャンプー剤での洗髪は、逆に頭皮を傷めたり、脱毛の一因になります。極端に汚れていなければ、2日に1回のシャンプーでも十分に汚れは落ちます。

②食事や生活
スキンケアと同じく、ストレスを避けて、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけることはヘアケアでも同じです。髪に良い食べ物という「ワカメ」や「ゴマ」などを思い浮かべますが、髪の毛は「ケラチン」というタンパク質からできています。タンパク質はアミノ酸からできますから、炭水化物、脂肪、タンパク質の三大栄養素を中心にビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂り、規則正しい生活をするのが大切です。

③マッサージ
頭皮の血行は、育毛にとってとても大切です。ゆったりとした気持ちでマッサージを行なうと効果的です。ただし、髪が薄くなっているところは避けましょう。刺激が強すぎて逆効果に！

ちょっといい話 23話

髪が細くなってきた、抜け毛が多い、パサつくなど、自分でできる薄毛のチェック&ケアを紹介！

元氣な髪を守る！



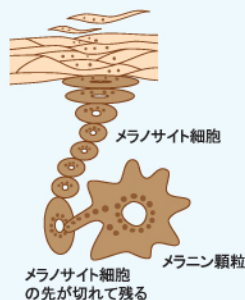
健康なターンオーバー作り

夏の肌ダメージで困るのは ターンオーバーの乱れ

夏の紫外線は皮膚に『シミ』『シワ』『乾燥』の3つのダメージを与えます。また、冷房は冬と同じように肌を乾燥させます。逆に室外では気温の上昇と共に皮脂や汗の分泌量も増えるため、洗顔する回数も増えます。洗顔により肌に必要な保湿成分まで流れ、乾燥を悪化させることにも。

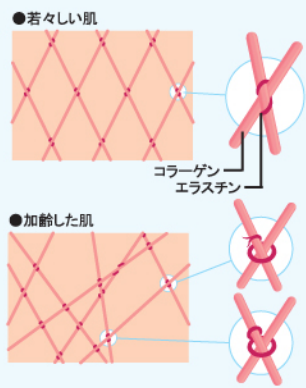
■シミの遺伝子はターンオーバーの乱れ

紫外線が肌に当たると表皮のメラノサイトでメラニンが作られ、肌細胞の中の核を紫外線から守るように散りばめます。その後、メラニンは紫外線により徐々に酸化し、黒褐色になりながら、最終ターンオーバー(肌の生まれ変わるサイクル)にのって肌表面から剥がれ落ちます。ですから、ターンオーバーが乱れて剥がれずに残っていたり、局所的に大量にメラニンが生成され続けていると色素沈着した『シミ』となります。



■シワの遺伝子はターンオーバーの乱れ

紫外線のUV-Bが肌に当たると真皮層の肌の張りを保つコラーゲンやエラスチンといった線維が固くなったり、それらを生成する線維芽細胞にもダメージを与えてコラーゲンの合成と分解のバランスを崩すこともあります。



しかし、紫外線に関係なく目や口もとなど皮膚の薄い部分はシワが出来やすい部位です。ここでもターンオーバーの乱れが基因しています。ターンオーバーの乱れは、その過程で作られるアミノ酸由来のNMF(天然保湿因子)の生成を妨げ、肌にうるおいを保つ根本的な力を低下させて乾燥を引き起こすのです。乾燥は肌のキメを粗くし、肌細胞の形や大きさ、並びも不規則にするため浅いシワを作り出します。

■紫外線&室内冷房による乾燥

紫外線は活性酸素を発生させ、肌細胞の膜(脂質)と結合して酸化を起こし、細胞膜の柔軟性を奪います。膜内外の水分バランスが崩れ、肌は乾燥していきます。さらに、室内冷房は汗がひくと共に肌のうるおいまで奪っていき表皮の乾燥を悪化させます。

1. 洗顔

■肌によさしい洗浄成分(植物由来)
■保湿成分としてアミノ酸(グリシン・セリン)配合
リガメント・ソープパウダーは、肌のうるおい保持に欠かせないNMF(天然保湿因子)が洗顔で必要以上に流出しないように肌にやさしい植物由来の洗浄成分を使用しています。また、NMF組成成分のアミノ酸(グリシン・セリン)を配合していますから、肌のうるおいを極力失いません。



2. 保水

■肌に必要な水分(電解質)で保水
■肌細胞の抗酸化に働きかける植物エキス
肌に必要なのはまず水分です。電解質は細胞内外の浸透圧に差がある仕組みを利用して体液調整を行なうなどの役目を果たしています。リガメント・ボディローションは肌細胞が喜ぶ電解質(塩化ナトリウム、塩化カリウム、塩化カルシウム)を配合。また、細胞膜の酸化を抑える植物エキス(オウゴンエキス、オウバクエキス)を配合して、乾燥の根本的解決に働きます。

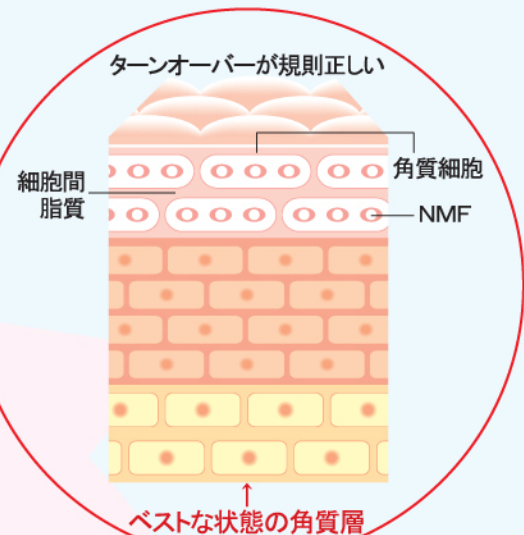
リガメント・ボディローション(オールパーパスローション)
200ml ¥2,730

リガメント・ファンへの レター募集中!

郵便&Eメールでお便りください
ご応募いただいた皆様には「リガメント・サンプルセット」を5セットまたは「アクアシャンプー&トリートメントジェル40mlセット」1セットをプレゼント!



リガメント サンプルセット
●クレンジングジェル(洗顔料)2g×1
●ソープパウダー(洗顔料)1.3g×1
●ボディローション(オールパーパスローション)2ml×1
●モイスチュアジェル(ジェル化粧水)3g×1
リガメントワールド まぎーあーす係
〒491-0873 愛知県一宮市せんい2-9-6
E-mail info@ligament.co.jp



ターンオーバーが規則正しいことが角質層を整え美しくうるおいのある肌へ導きます

3. 保湿

■NMFの流出を防ぐ脂質(セラミド2)配合
■線維細胞を活性化させるシグナル発信
うるおった肌細胞はそのままでは、またしぼんでしまいます。配合成分の脂質(セラミド2)がうるおいをしっかりキープして、肌細胞をつなぎとめます。きめ細かい角質層は乾燥を防ぎ、外部の刺激から守ってくれます。さらに、加水分解卵殻膜の成分が保湿はもちろん、活性酸素除去やコラーゲン生成のシグナルになるといわれています。



4. 紫外線対策

■紫外線を散乱する「酸化チタン」配合
■紫外線のダメージに素早く対応する化粧水タイプ
微粒子パウダー(酸化チタン)が肌表面に分散して紫外線を散乱します。また、紫外線によって酸化、乾燥している肌細胞を素早く癒す保湿成分(ゲンチアナエキス、海塩、ラクトフェリン)を配合して、表皮内外を紫外線のダメージから守ります。

リガメント・モイスチュア&サンリジェクト
(UVカット化粧水)30ml ¥2,835

リガメント・ファン「いつの間にか普通肌？」

産後なにを使っても、顔中がかゆく、ぷくぷくした赤い点々ができて半ば諦めていました。リガメントを紹介してもらい使うとあんなにでいたブツブツもいつの間にかなくなっ

た。ゆみもなくなりました。たくさんの種類の化粧品を試していただいただけにかなり驚きました。ボディローションとジェルを愛用ですが、他の商品も是非使いたいです。〈匿名希望〉

5. 食事

- 皮膚の健康維持を助ける「亜鉛」
- 細胞膜の重要な構成要素「α-リノレン酸」

【亜鉛】亜鉛は皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。新陳代謝に必要な反応に関与する多種類の酵素を作る成分となるほか、タンパク質の合成や遺伝子情報を伝えるDNAの転写にも関わっています。細胞の生まれ変わりの活発なところでは重要な栄養素です。ターンオーバーを繰り返す肌にももちろん重要な栄養素です。

《亜鉛を含む食品》カキ、うなぎ、牛肉(もも肉)、チーズ、レバー(豚・鶏)、卵黄、大豆、納豆、きな粉、豆腐、そば、ゴマ、緑茶、抹茶、カシューナッツ、アーモンド、黒米、赤米など

【α-リノレン酸】肌細胞は1つの細胞が2つに分かれて角化していきます。分裂するときに一気に細胞膜の面積は増えます。α-リノレン酸は細胞膜を作るための大切な脂質ですから、細胞分裂に必要な栄養素を摂るとスムーズなターンオーバーへと導いてくれます。

《α-リノレン酸を含む食品》シソ油、ごま油、あじ、イワシ、さんま、海藻、くるみ、くり、インゲン豆、大豆など

