

朝夕涼しくなり、きんもくせいの花が咲き始めました。

秋を迎えると、急激な温度変化に加え、夏場に受けたダメージ(日焼け、汗やマスク蒸れなど)から、お肌のしなやかさ、ツヤやうるおいが不足がちになり、悩みの種が増えますよね。そこで、今月は、洗顔のお話をしたいと思います。

一般的にメイクをすると「メイク汚れ」、クレンジングを使うと、クレンジングの油分もお肌に残ります。ノーメイクでも、**皮脂は6時間程度で酸化**し、その酸化した皮脂や汗(汗だくでなくても、自然発汗あり)も残ります。

夜は、メイクを落とすためにクレンジングのクリームやローションで落とし洗顔料で洗い流しますよね。

本来は、**洗顔料や石鹸などで汚れを落とすには、界面活性剤の力を借り、泡で汚れを包み込み、洗い流します。**界面活性剤によっては油分を取り過ぎて、肌荒れを起こすこともあり、どんな界面活性剤が使われているか成分やタイプを知ることが大切です。また、洗い方も大きく影響してきます。

界面活性剤と言うと、主に洗剤に使われている物と思いがちですが、食品添加物として(乳化剤と記載)利用されていますし、食品の成分(卵や大豆などのレシチン)や哺乳類のお乳にも存在している物なのです。

先日、NHKの「あしたが変わるトリセツショー」で洗顔の方法について取り上げられていました。「泡洗顔」は、界面活性剤を上手に利用した洗顔の方法です。以前、一般的に利用されている「泡立てネット」を試してみましたが、「クリーミーでもっちりした泡」を上手に作るのは、結構手間がかかり、洗顔料も多目に使うので、長続きしませんでした。

今回、泡洗顔を再度おすすめする為に、泡が手のひらを裏返しても落ちないしかも「もっちり、ふわふわ」が簡単にできるという洗顔用ホイッパー(プレート付きの泡立て器)を試してみました。確かに、良い状態の泡が簡単にできて、洗い上がりもしなやかでした。**いつもの洗顔料(量も同じ)を手で泡立て洗うより、ワンランクアップの成果を感じる**ことができたので泡洗顔をおすすめできると思いました。(泡立ては、少なめの水がおすすめ)

大高酵素の洗顔料は、大高酵素の植物エキス醗酵液配合なので保湿効果もあり、お肌にやさしい洗い上がりで、おすすめです。

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 洗顔料たち | ① ゴールドシリーズのクレンジングフォーム(しっとり派) |
| | ② ピュアシリーズのリフレッシュフォーム(しなやか低刺激性) |
| | ③ エンリッチシリーズのエンリッチソープ(高保湿固形石鹸) |

いずれも泡洗顔にお使いいただけますので、是非、お試しください。

また、**朝の洗顔**は、就寝中に分泌された皮脂や汗(夏以外は少なめでも自然発汗)などがお肌に残っていて、時間が経った古い皮脂汚れは「変性皮脂」になり、様々なお肌のダメージにつながります。



ですから、それらの変性皮脂を適度に取り去ることも大切です。ドライスキンや敏感な方、しっとりさせたい時は、**乳液の油分を利用した「乳液洗顔(ミルク洗顔)」にされるのも一つの方法**だと思います。

この秋、疲れたお肌をやさしくケアしてみませんか。



お肌に泡をたっぷりのせ、泡で洗います。ゴシゴシ洗わないでね。



泡をよく洗い流します。お肌がしなやかに洗い上がります。



洗顔後は、すぐに、化粧水やジェルなどで保湿をしましょう。



洗剤類は、泡の表面の界面活性剤が皮脂などの油分に吸着することで、汚れを落とす原理を利用してるんだよ。

シャンプー、ボディソープも泡立てて使ってみてね

