

やらなきゃ損！エステ効果を上げる体内ケアテクニック

接近戦に自信アリ！

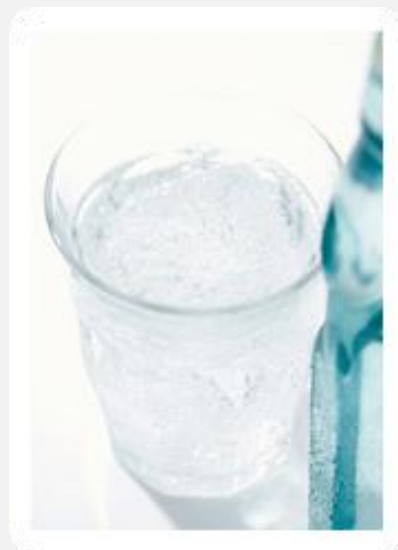
美肌キープのケアテクニック



ファンデーションでシミや肌の凹凸を一生懸命カバーしても、接近すると肌のウィークポイントが目立って自信がない、という美活女子、体内ケアを怠っていませんか？ エステサロンでせっかく良い施術を受けても、自宅で一生懸命スキンケアをしても、体内環境が悪ければ美肌作りはできません。エステ効果を上げるには、同時に体内ケアを習慣にすることが必須。美肌効果に大きな差が出ます。今エステに通っている人も、これから通おうとしている人も、今日からの体内ケアで接近戦に自信のある美肌を作りましょう！

水

毎日の水の摂取は基本中の基本。毎日欠かさず適量を摂取できていますか？植物に水をあげると茎がピンとして葉っぱは水水しくなりますが、水が不足すると葉っぱから水気がなくなり元気のないシワシワな姿になるのは人間も同じです。水分が不足していると肌から水水しさがなくなるばかりか、血液がドロドロになって血行が悪くなるので新鮮な栄養分が肌の細胞まで届けられず、その結果、肌は新陳代謝ができなくなりシミが増えたり乾燥してしまいます。汗をかく機会が少ない秋～冬～春は1日1リットル、汗をかく夏は1.5リットルが適量です。日頃から運動量が多く半身浴で汗をしっかりと出す習慣がある人なら季節関係なく1.5リットルを飲むようにしましょう。反対に、汗をかく習慣がない人が飲み過ぎると十分な代謝ができずに体がむくみやすくなります。そのような人は、無理に1リットルを飲む必要はありませんが、やはり、常に新鮮な水を体に補給してあげる事が美肌作りのコツなので、毎日適量の水を飲んで毎日汗をかくことを習慣にしましょう。水をしっかりと飲むようになると脂肪燃焼も活発になりダイエットが成功しやすくなります。



食事制限ではなく食事バランス

ダイエットを意識するあまり女性はいくらも食事制限をしがちですが、体に必要な分の食事ができなくなれば、これもまた新陳代謝がうまくできなくなることで肌がくすんだりシミ・シワの原因になります。肉や魚、卵や大豆製品などのたんぱく質は肌の細胞を作り、ビタミンやミネラルは美肌作りのサポート役となり、脂質は細胞膜を形成したりホルモンの分泌を正常化させます。脂質の摂取が極端に減ると、肌ツヤがなくなり髪の毛がぱさぱさになったり、明らかに肌などの状態などが変わってきます。脂質は太る原因と、食事の中から完全に排除してしまうのは間違いです。大切なのは、一切摂取しないことではなく「バランス良く食べる」ことです。適量であれば、脂質で太ることはなく、むしろ美肌や美ボディ作りを徹底サポートしてくれます。



運動

運動をすると血行が良くなるため、美肌を作るための栄養素や水分が細胞の隅々まで運ばれるようになります。1回30分程度のウォーキングでも、次の日の化粧ノリが良くなり肌もふっくらすると実感する人は多く、デートなどの勝負日の前日に運動するのは効果抜群です。また、運動後数時間は血液循環の良い状態が続くので、エステの施術を受ける日は事前に軽い運動をしておくと、肌への浸透率が高くなり効果を実感しやすくなります。アロマトリートメントを受ける時にも事前の運動がおすすめです。精油の成分は血液中を循環して体内の各器官へ作用するので、血行の良い状態で行く方が効果も各段に上がります。(筆者オススメは、高品質なサービス提供で知られる、国産化粧品メーカー(株)ICEの直営アロマサロン！リピーターが多いのも納得のサロンです。運動と同じ原理で、温泉の後にも血行が非常に良くなるので温泉後にお受け頂くのもオススメ！旅館や、リゾートホテルへ行かれる際は、ぜひ温泉の後にアロマトリートメントを！(株)ICEのアロマトリートメントを受けられる全国各地の旅館・ホテルはコチラから！<http://www.icesort.jp/salon/>



睡眠

睡眠に入って眠りが深くなったときに肌の細胞を促進する成長ホルモンが多く分泌されますが、熟睡できなかったり睡眠時間が短いと分泌量が少なくなります。睡眠不足になると肌が何となく元気がなくなり、反対にたっぷり良い睡眠が取れると翌朝肌がピンと元気になっているのはそのような理由からです。良い眠りは美肌作りに直結します。質の良い睡眠と疲れがしっかりと取れる睡眠時間を確保できるように意識しましょう。



以上、美肌キープのための体内ケアテクニックをご紹介しましたが、肌荒れしやすい生理前などは特に意識して上記を実践すると、肌の調子のアップダウンがなくなり常に接近戦に自信が持てるようになります。ぜひ、今日からの新習慣に。

執筆



株式会社ダブルコレクション

<http://wellness-planner.net>

ウェルネスに特化した専門チームとして、エステ・スパの施術効果引き上げの土台となるウェルネスプログラムの開発・企画を行っております。ウェルネスプログラムの基本は、キレイと健康の基盤となる食事×運動×生活、この3つです。3年に及ぶ約2400名の女性を対象とした研究・行動観察・直接指導から生まれた実績ある確かなプログラム技術です。プログラム開発において、サロンユーザー様×各エステ・スパ様×各メーカー様とお仕事をご一緒させて頂く中で、弊社の立場だからこそ知りえる「ホンモノの美と健康」について、このコラムでは多くの皆様に役立つ情報を発信していきたいと思っております。宜しくお願い致します！

All About 執筆中、他メディア出演・掲載多数。

掲載URL: http://www.beauty-park.jp/pages/column/201303_01/index