

住まいのかわら版

2017年05月号

ちょっとかわいい暮らしをデザインする
UDhome
ユーディーホーム

美容系オイルでお肌も髪も健やかに！

さまざまな種類の美容系オイル。その特徴を知って、お気に入りを見つけてみませんか？

みなさま、元気で過ごして下さいますか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「美容系オイル」です。

お肌や髪に良いとされている美容系オイル。そのおすすめと、使い方を紹介します。

オイルを使うとどんな良いことが？

そもそも、美容系オイルを使うと、どんな良いことがあるのでしょうか？
肌になじみが良く、肌の水分と結びついて蒸発を防ぐので、保湿の手助けをしてくれます。また、オイルが肌内に浸透することで、肌の細胞の密度を高め、保護するという役割も。もちろん、オイルが持つ成分が肌の栄養にもなります。その一方で、オイルの性質によって余分な角質を取ってくれる作用も。オイルに抵抗がある人は、テストを二の腕の内側などにちよつとつけて時間を置き、



相性を確認してみると良いですよ。

ポピュラーで使いやすい美容系オイル

- **オリーブオイル**：食用よりもさらに精製したもの。美容に良いとされるオレイン酸が豊富で、ビタミンA、Eも含み、乾燥肌に良いです。いくつかブレンドがありますが、エキストラ・バージンがおすすめです。
- ★ **使い方**：肌の保湿に最適で、かかとやひじなど、かさつきやすいところにすりこむのもおすすめです。顔はお手入れの最後に1滴を手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。
- **ホホバオイル**：ホホバの種子から搾ったオイル。さらつとして、肌なじみが良いのが特徴。非加熱処理の黄色の「ゴールデンホホバオイル」がおすすめ。アミノ酸やミネラル、



オリーブオイルやホホバオイルはメイク落としにも！手のひらに500円玉大の量でメイクになじませましょう。

ビタミンA、D、Eが豊富です。

★ **使い方**：顔に使うときは化粧水後にオイルを手で伸ばし、顔に手を当てながらなじませます。お使用の乳液に混ぜて使うのも良いです。髪のお手入れにもおすすめです。髪を乾かす前に毛先から全体になじませてブラッシングしましょう。ちなみに、加熱処理し、栄養分が抜けた透明タイプはマッサージのベースとして、好きなアロマオイルと合わせてどうぞ。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏を見てニヤ～



使う量はどのオイルも顔や髪なら1～2滴が最適。あとはつける範囲に合わせて調整してください。

- **スクワランオイル**：深海サメの肝臓やコーン、バナナから採られた成分「スクワレン」を美容用に精製したもの。肌の新陳代謝をアップさせる効果が期待できるほか、お肌の保護、保湿にも良いです。
- ★ **使い方**：化粧水をつけた直後の濡れた肌に伸ばすことで潤いに期待が。100円玉程度の量を顔に伸ばしてクルクルとマッサージすると、古い角質を落としてくれます。



アルガンオイルを1～2滴顔に伸ばし、蒸しタオルを乗せて5分！お肌がツツヤに♪

- **アルガンオイル**：モロッコに生息するアルガンの木の種子から抽出されたオイル。オレイン酸やビタミンEを含むので美容に良く、抗酸化力があるので皮膚を癒す力があります。
- ★ **使い方**：化粧水の前に伸ばしてつけると、化粧水の浸透を良くし、お肌を保護してくれます。浸透性が高いので、ヘアケアやハンドケアにも。爪の甘皮に1～2滴すりこむのもおすすめです。お風呂に10～20滴垂らして入浴すればお肌しっとりです。

裏面にも役立つ情報が満載！