

# Mother Earth

まぎーあーす ● 2007.08.20 vol.32  
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>



## クレンジング洗顔と保湿で透明感ダブルUP!

不必要に滞った角質細胞は、酸化した皮脂も包んで肌に張り付いています。これを水溶性のクレンジングジェルで乳化させながら浮かせてとりまします。お顔だけでなく、手の甲もクレンジングしてください。透明感が1~2トーンUPします。その後、肌になじみやすく、しっかり水分を与えてくれるローションが十分角質細胞を保湿してくれます。うるおった肌は透明感をさらにUP! 夏疲れを癒して、乾燥する秋冬へ備えましょう。

リガメント・クレンジングジェル(洗顔料)  
120g ¥3,675



- 水溶性洗顔料
- 洗い流しタイプ
- 手が濡れていても使えます!

リガメント・ローション(美容液)30ml x 3本 ¥7,140



- ノンオイルなのにしっかりうるおう
- 糖類・抗酸化成分・電解質配合!

## 夏疲れの肌を癒す

夏の紫外線にさらされた肌は、角質層を厚くすることで肌の奥深くまでを紫外線から守ろうとします。肌がゴワゴワした感じがしたり、くすむのは表皮に古い角質細胞が留まっているからです。また、新陳代謝のサイクルも乱れがちのため、色素沈着したメラニンも表皮に滞りがちです。さあ、洗顔と保湿で透明な肌に戻りましょう。



## ホームケアで毛穴ケア

頭皮の「毛穴ケア」といっても、難しいことはありません。1~2週間に1回、いつもより時間をかけてシャンプーするだけです。入浴時に行うのがよいでしょう。

- ①髪をお湯で濡らし、蒸しタオルを巻いて10分ほどお湯に浸かり、毛穴の汚れを浮かせさせます。
- ②シャンプーをよく泡立てて、その泡を頭皮全体につけるようにします。
- ③左右の指の腹で頭皮を揉むように洗います。左右の指の間は1cm間隔くらいにして頭皮を挟むようにします。そうすると、毛穴の汚れがとれます。
- ④シャンプーが残らないように、いつもより時間をかけて十分に洗い流します。



ポイントは、頭皮をこすったり、力を入れ過ぎないことです。泡で洗うようにやさしくマッサージするようにします。リガメント・ヘアシャンプーは頭皮の脂汚れをしっかりと落とし、頭皮の環境を整えるシャンプーですから、毛穴ケアを行うには最適なヘアシャンプーです。

健康な髪は健康な頭皮に育まれますから、髪が細くなったり、抜け毛が増えたなどを感じたときは、毛穴ケアを行ってみてください。

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

頭皮は皮膚と同じように生まれ変わっています。はがれた角質細胞は皮脂と混ざり合って毛髪の周りに付着し、これが頭皮の毛穴を詰まらせ頭皮トラブルの一因になります。皮脂自体が固くなり、毛穴が詰まりやすくなる冬前に頭皮の毛穴ケアをおこないまししょう。

## 毛穴ケアで美髪に



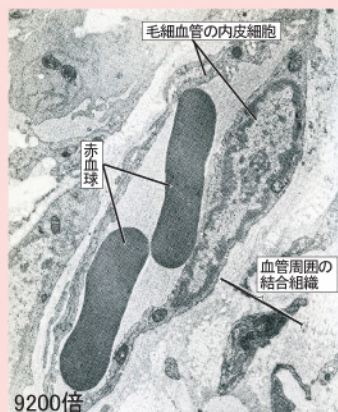
リガメント・ヘアシャンプー(ヘアシャンプー)  
300ml ¥2,730

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。

## 【毛細血管】

毛細血管は、心臓から出た太さ約1.5センチ、壁の厚さ約2ミリの大動脈がさまざまに枝分かれし、身体組織へたどり着いたきわめて細い血管です。毛細血管になると7ミクロンという細い血管になります。そして、より大きな静脈へと収束していき、心臓へ戻っていきます。太い血管では多数の内皮細胞が協同して血液を取りまいていますが細くなるにともない内皮細胞の数も減少して、写真に見られるように1個の細胞だけでその断面を構成することになります。毛細血管ではちょうど赤血球がやっとすり抜ける太さに相当します。

真皮を走行している毛細血管からしみ出るようにして、栄養分が表皮へと送り込まれ、それと共に水分も補給されます。一方では、老廃物を溶かし込み、静脈内に取り込みます。このバランスが保たれていると水分量が一定となり、健やかな、みずみずしい肌を維持できます。



【毛細血管を切ってみる】毛細血管は内皮細胞だけでできた管です。しかし、もっと太い血管でも、その最内側は内皮細胞で覆われている。(「細胞を読む」山科正平著)



## 何でも質問コーナー NO19 食欲の秋? 食欲抑制ってできる?

食欲の秋です。何を食べてもおいしくて、ついつい箸がすすみます。食欲を抑えるというより、①ゆっくりよく噛んで食べる②テレビや新聞を見るなど、ながら食いをやめる③食事をするとときは、まず汁物などでお腹を落ち着かせると、食べ過ぎを防ぐことはできます。食欲を抑えるには、耳の穴の少し上にある「肺点」というツボをベンのおしりなどで押すと、空腹時のイライラを鎮めて食欲を抑える効果が期待できます。



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。



## 【加水分解卵殻膜】

ニワトリの卵殻膜をアルカリまたは酵素により加水分解して得たものです。鳥類の卵殻内面に存在する薄膜で創傷治癒効果があることは、よく知られています。主成分はタンパク質であり、これに糖が結合し、糖タンパクとして存在し、保湿効果、活性酸素除去効果、細胞賦活効果をもたらします。皮膚の真皮中のコラーゲンを増やす働きがあり、シワ予防の化粧品に応用されています。

眼も紫外線のダメージを受けています。紫外線はお肌を老化させ、シミやシワの一因となりますが、目にもダメージを与えます。目には肌と同じように紫外線をブロックして吸収する働きがあります。それでも、眼底(網膜)の部分には、入ってきた紫外線の1~2%が到達してしまいます。その紫外線が目に様々な症状を発生させるリスクを高めます。

- 角膜炎 アウトドアスポーツを楽しんだ後、目が痛かったり、充血や涙が出たりするのは角膜が炎症したことに由来するものです。
- 加齢黄斑変性症 網膜の中心部を黄斑(おうはん)といいます。長年の紫外線の影響により、視野中央が暗く見え、よく見えない、線が見えないといった症状が現れます。
- 白内障 高齢者によく見られる水晶体が濁って視力が落ち、失明することもあります。
- 翼状片 白目が翼状に黒目に侵入してしまう病気。

目の健康を守るには、抗酸化作用のあるセサミン類や亜鉛、銅、ルテインのサプリメントを活用したり、角膜や網膜を健康に保つビタミンAや、視神経を正常に保つビタミンB、視力低下を予防するビタミンCやEを積極的に摂ることがよいといわれています。



## ちょっとした異変でも眼科へ

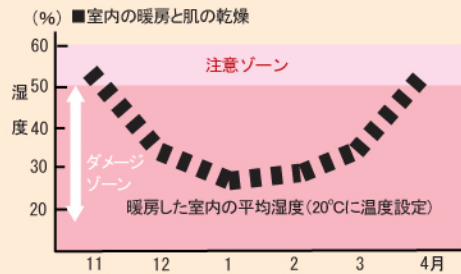
毎日、パソコンと向き合っていると、すぐ目が疲れます。ある日、あまりに疲れがひどいので眼科へ行ってみると、パソコンと目の距離にポイントがあいつつあり、メガネの度がそれに対して強くなっているということで、あえなくパソコン用と車の運転用と一気にメガネが2倍に増えました。また、若干のドライアイのためコラーゲンの目薬が処方されました。仕事柄、化粧品のコラーゲンの文字は見飽きているくらいですが、目薬のコラーゲンって? うーん、保湿にはやっぱりコラーゲンなんだ! と妙に感心したりしてしまいました。

結構、目には気をつけているのですが、加齢とパソコンの力にはかなわないようです。そこで、年に1度は眼科で検査を受けるようにしています。目の病気は自覚症状がないままに進むことが多いので、目や視界にちょっと違和感があるだけでも眼科にかかることにしています。皆さんもお肌や髪と同じように、目も時々はおつてあげてください。

ちょっといい話 20話

紫外線のダメージは大切な目にも!

# 保水



## 肌が自分でうるおいを保とうとする？

肌の角質層にはもともと、水分を保持する働きがあります。それは、皮脂膜・NMF(天然保湿因子)・細胞間脂質の3つがお互い連携しながら、うるおいを保っています。

### <1> 皮脂膜が皮膚表面を覆って、水分蒸発を防いでいます。

皮脂と新陳代謝の経過中に作られた脂質、汗が混じり合って、肌の表面に皮脂膜という厚さ0.5ミクロンの薄い膜がつくられます。肌の表面は体温調節と関係なく、絶え間なく水蒸気として蒸発しています。皮脂膜がこの蒸発を防いでくれています。

### <2> NMF(天然保湿因子)が水分をとらえて離さない。

角質細胞の中のNMFはそのほとんどをアミノ酸やアミノ酸代謝物で構成されています。吸湿性が高く、しかも1度とらえた水分をなかなか離さないことで肌のうるおいを保っています。NMFは水溶性の成分ですが、周りを細胞間脂質に囲まれて守られているので、洗顔で水に溶けて流れてしまうことはありません。

### <3> 細胞間脂質がサンドイッチのように水分を挟み込む。

薄い角質細胞と角質細胞の間には細胞間脂質があり、角質細胞を互いにしっかりと結びつけています。細胞間脂質の主成分のセラミドが保水に大きな役割を果たしています。



秋から冬にかけて注意が必要なのは空気の乾燥。空気が乾燥すると、肌の角質層の水分が奪われて、カサカサになってしまうおおいがなく、固くなってしまいます。空気が乾燥すると肌の乾燥する冬かくなる前に、保湿を心がけて肌の作りをマスターしましょう。



## リガメントでしっかり保水

### <1> 洗顔後に肌を整える

洗顔時の水道水のダメージから肌を守ることで乾燥を防ぎます。入浴後、シャワー後、洗顔後、適量を手にとり、手のひらで押さえ込むようになじませてください。

### Body Lotion

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

### <2> 肌をシールドして、うるおいを逃さない

粘性の高い糖類が表皮に膜を作ってシールドします。表皮内にうるおいを与えながらも、うるおいを逃さない美容液です。



### Lotion

リガメント・ローション(美容液)  
30ml×3本 ¥7,140

### <3> うるおった角質細胞をしっかりと結合

ボディローションとローションでしっかりとうるおった角質細胞をしっかりと結びつけるセラミド配合保湿ジェル。

### Moisture Gel

リガメント・モイストチュアジェル(ジェル化粧水)  
120g ¥10,500



point◆1~3のどの商品も手のひらに適量とって、少し両手を合わせてなじませ、両手のひらでお顔を押しさえ込むようにつけます。



## リガメント・ファン「いつの間にか普通肌？」

リガメントを使っている友人からすすめられて、ソープパウダーとボディローション、モイストチュアジェルを使っています。冬などは口の周りが粉をふくほどの乾燥肌で、もう気にもしていなかったのですが、使い始めて早2年！最初はソープパウダーが上手く泡立てられなくて、イライラもしたけど、バブルネットを使うようになってからは、もう、泡がお気に入りです。

ローションはたっぷり使って、モイストチュアジェルを少して、驚くくらいお肌のうるおいがでています！今では、私って乾燥肌だったの？って感じます。肌の調子が不安定なのか、よく出ていた吹き出物もおさまり今は快適です。面倒なことが嫌いな私でも、3種類でこんなに肌が変わるのなら続けたいです(笑)。今後もずっと使い続けます。(三重県 35歳 みなまな)

# ベースメイク

時間と手間をかけて十分にうるおった肌だからこそベースメイクがきれいに仕上がります。欲しいのは限りなく素肌に近い、ただど欠点がなく、生き生きとした肌。だから、軽くて薄く付くパウダーファンデーションを上手に使いこなしましょう。



## ふわふわ舞うようなパウダーファンデ

リガメントのパウダーは、ファンデーションの存在を主張せず、薄く付きますから素肌っぽく仕上がります。水あり、水なしの両方でパウダーを重ねると、カバー力もあり、お好みで調整可能です。

## Powder Foundation

リガメント・パウダーファンデーション  
全3色(レフィル:ライトベージュ/ナチュラル/オークル)  
各12g ¥4,200

※別売ケース ¥1,260  
別売パフ ¥168

## 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  
●モイストチュアジェル(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

## パウダーファンデ簡単テクニック

### <1> 崩れにくくする

化粧が崩れやすいTゾーンや頬、小鼻の横は、水を固く絞ったパフにたっぷりパウダーをとって軽く揉みます。リキッド状になったパウダーを払い、このポーズと、肌にピタッと密着して化粧が崩れにくくなります。



### <2> 素肌を美しく見せる

シミやシワの目立ちやすい目の下、化粧崩れしやすい鼻のわきを(1)の要領でカバーします。その上を大きなブラシを使ってパウダーをのせるようにつけていくと、カジュアルな肌に仕上がります。

### <3> 上品な素肌をつくる

いつもより上品なマットな肌にするには、最初は通常通りパフにパウダーをとり、お顔全体にのばしていきます。その後、ブラシにパウダーをたっぷり含ませて、肌をはくようにのばしていけばワンランク上の肌の出来上がりです。

体内の水分不足はお肌の乾燥をまねき、小じわの一因になるだけでなく、代謝力も落ちて老廃物の排出も滞ってしまいます。また、身体に必要な水分を補給することでうるおいのある肌を保持できます。

## ルイボスティーで水分補給

### <1> 緑黄野菜より高い抗酸化力

血行不良を促す原因として体内の活性酸素に酸化されて、作り出される過酸化脂質があります。過酸化脂質は血管の内壁に張り付いて血液の流れを妨げます。ルイボスティーの抗酸化力は緑黄野菜よりも非常に高く、血流促進を助けてくれます。

### <2> ノンカフェイン・豊富なミネラル

お休み前にも安心して飲むことができますし、身体に必要なミネラル分をスムーズに摂ることができます。温かいルイボスティーをゆっくり飲んで、積極的に水分を補給しましょう。乾燥する季節でも肌のうるおい保持に役立ちます。



# 水分補給