

ファンケル ニュースレター

2011.2.28 Vol. 21

ご質問・お問合せ(担当 広報・油井)

TEL 045-226-1230

FAX 045-226-1202

HP www.fancl.co.jp

〒231-8528 横浜市中区山下町 89-1

美肌のための「肌温度」上昇プロジェクト ～春直前！フロが指南する肌温度改善術～

ここ数年の節約ブームや巣ごもり消費の影響で、私たちの暮らしはこじんまりとまとまり、気持もなんとなく内向きに。その上、長引く不況が働く女性のお肌にもじわじわと悪影響を及ぼしている可能性があります。って知ってました？

その秘密を解明するキーワードが「肌温度」。不況と肌温度の関係、そしてファンケルが提唱する「内外美容」で不況に負けずに美肌を取り戻す方法を、ファンケル銀座スクエアオープン当初から7年にわたって、カウンセラーとして働く女性の肌悩みのカウンセリングを続け、現在はファンケルラボの企画・運営に携わる管理栄養士の坂本友紀に聞きました。

春はもう目前！不況風に負けずに明るい健康肌を手に入れて、毎日を前向きに過ごしていきましょう。

肌のくすみやくまに影響する肌温度

肌温度って何ですか？

坂本： 一般に体温とは体の深部の温度を指しますが、肌温度は肌の表面の温度を測定するものです。肌温度は気温やその他のさまざまな要因に左右されますが、ほほの表面温度の理想はおおよそ 34℃ぐらいです。ファンケル銀座スクエアのファンケルラボでは、2003年のオープン当初からお客様の肌温度を測るサービスを行ってきました。印象として、当時はそれほど肌温度が低い方はいなかったように思います。それが、ここ4-5年、測定していて低いな、と思う人が増え、特にこの2-3年は、31℃台・30℃台というとても低い人が見られるようになりました。

肌温度が低いとどんな弊害が？

坂本： 肌温度が関係する肌の悩みには、分かりやすいものではくすみやくまがあります。さらに、肌温度が低いということは、肌に栄養を与える毛細血管の血流が良くないということなので、肌の新陳代謝が滞り、乾燥やごわつきにつながったり、コラーゲンなどの生成も悪くなるため、シワやたるみにもつながってきます。くすみやくまを実感している人は、冷え、貧血、低血圧といった悩みも一緒にお持ちの方が多く、平熱が 36℃に満たない、いわゆる低体温の傾向が多くみられます。体温が低いと、お肌だけでなく、風邪をひきやすくなったり、太りやすくなったりします。体温が1℃下がると免疫力は 30%、基礎代謝は 12%低下するとも言われています。さらに腸内環境も悪くなり、便秘やアレルギーにもつながってきます。



坂本 友紀 さかもと・ゆき

株式会社ファンケル
ファンケル銀座スクエア
ファンケルラボ担当
管理栄養士

ストレスが大敵 — 不況下で働く女性は要注意

ここ2、3年で肌温度の低い人が急増した原因は？

坂本： 肌温度の低い人を世代別に見ると、全般に働く世代の若い女性に多いようです。肌温度の低下には、食事や生活習慣などいろいろな原因が考えられますが、影響が強いのがストレスだと思います。統計を取ったわけではないのですが、ここ数年で肌温度の低い女性が急に増えた背景には、この不況の時代の影響として、働く女性のストレスが多くなっている、そのあたりが一番の原因ではないかと考えています。働かなければならないというストレスから、日中は交感神経が高ぶり、戦闘モードで仕事している人が多いと思います。ストレスにより交感神経が刺激されると、血管が縮まり、血流が制限されてしまいます。このため、リラックスする時間を設けないと、血行がどんどん悪くなってしまいますのですが、帰宅してそれを緩める暇がないままに寝てしまうと、体温や肌温度が低下し、くすみやくまなどの原因になってしまいます。



目安の 34℃以下の人が増加
(非接触型の皮膚温度計で測定)

肌温度改善のための3つの対策

女性の社会進出が年々進む中で、今では男女の別なく責任ある地位を任されて働く女性も珍しくないでしょう。でも、忙しいからといってなりふり構わずというのは、今どきの“デキる”女性らしくありません。景気の早期回復が見込めない中、厳しい労働環境をものともせず職務にまい進しながらも、いつまでも若々しさと健康的な美しさを維持するためにはどうしたらよいか。肌にとって一番の敵であるストレスに日常的にさらされながら、それに負けることなく肌温度を上げて健康的な美肌を取り戻す方法を伝授してもらいました。

1. まずはリラックスタイム

どんなに忙しくても、一日の終わりには仕事の緊張をほぐすようリラックスタイムを設けること。特にゆっくりと 20分～30分、ぬるめのお湯(38～40℃)につかるのは、リラックスという点でも、体の芯まで温めるという点でも効果的。「ぬるめのお湯は、心身をリラックスさせる副交感神経を優位にし、日中の緊張から解放してくれます。例えばそこにアロマオイルをたらしたり、お気に入りの入浴剤を入れたり、何でも良いのでお風呂の時間をリラックスタイムにするというのは、冷えを改善するためにもおすすめです。」(坂本)

忙しかったり疲れていたりすると、ついシャワーだけで済ますことが多くなりそう。でも、ゆっくりバスタイムを楽しみ、リラックスしてから十分な睡眠をとることが、美肌への第一歩と言えます。

このほか、就寝前のストレッチで全身の筋肉をほぐすのも効果的。質の良い睡眠をもたらします。

2. 徹底的に温める

お風呂で温まる以外にも、体を徹底的に温めると、内臓の働きが良くなり、消化吸収や血行の改善につながります。「湯船に入る時間がない人は、足浴とか手浴だけでもぜんぜん違います。バケツにお湯をはって、テレビを見ている間だけでもいいので、熱めのお湯に足をつけると効果的です」(坂本)。できれば、深めのバケツでふくらはぎまで温めると、むくみ解消などにも良いそうですが、なければくるぶしまでを温めるだけでもずいぶん違うようです。

ヒールの高い靴での無理な歩行で痛めつけられた足やふくらはぎを温め、動かして緊張を解いてあげましょう。遠赤外線効果のあるレッグウォーマーや、腹巻などのアイテムを利用するのもおすすめのこと。さらに、外出中は、首、両手首、両足首の「5つの首」を守ると冷えにくくなるそうです。

3. 食事で体の内側から温める

適正な体温を維持し、お肌の健康を守るには、1日3食しっかりと食べる習慣をつける事が大切です。朝食は、睡眠時に下がった体温を元に戻す大切な役割があり、食材としては体を温めるといわれる根菜類を取り入れたり、スープやお味噌汁などの温かい食べ物を選ぶことも効果的です。

「体型を気にして肉は一切食べないとか、魚は調理が面倒だったり臭いが気になると言って自宅では調理しないという人も多く、たんぱく質の摂取量が足りない女性が多いようですが、たんぱく質は肌の土台となる成分であり、体内で熱を作る効率の良い栄養素なので、しっかりと摂っていただきたいです」(坂本)。一日に必要なたんぱく質摂取量は、体重1kgにつき0.9g、体重50kgの人なら45gに当たります。でも、肉を食べてもそれがすべてたんぱく質であるというわけではありません。「サーロインステーキを100g食べても、そのうちたんぱく質は10gから20gしか含まれていません。鶏のささみなら100g中25gから30gぐらいと、肉の種類や部位によって違いがあります。一日に45gを摂るためには、朝昼晩の毎食、たんぱく質を組み入れてほしいし、同じものに偏らないように、朝納豆を食べたら、昼は肉、夜は魚というように、いろいろな種類のものを食べるのがおすすめです」(坂本)。ただし、肉と一緒に脂肪分も多く摂取しやすいため、脂肪の少ない部位を選び、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜、果物、海藻類と合わせて摂るのがベスト。

忙しいとつい食事もおろそかになりがち。でも、少し早起きして朝食をしっかり食べ、外食に頼りがちな昼もメニュー選びを工夫するなどして、体質改善を心がけましょう。



かぼちゃや人参など体を温める食材を使用した
“根菜くずあんかけ丼”

内外美容と肌温度

美しい肌は、外側からのスキンケアはもちろん、体の内側からも作られるというのがファンケルの内外美容の考え方です。広い意味での内側からのケアとして食事の例を挙げましたが、食事で摂りきれないものについてはサプリメントを利用するのも一つの方法です。

「以前、お客様の中で、低血圧で冷え性に悩まされているという方に、内側から体質改善しようとお話しし、血圧対策として高麗人参エキスをおすすめしたら、ご自身の実感として体が元気になったし肌が明るくなったという方がいらっしゃいました。また、別のお客様で、基礎化粧品での外からのお手入れはしっかりしていらっしゃるため、それに加えて内側からのケアとしてビタミン系のサプリメントをおすすめしたら、肌が整ったという方もいらっしゃいました」(坂本)。

普段の生活における、ちょっとした工夫に加えて、サプリメントによる内からのケアと、肌に合った化粧品での外からのスキンケアを組み合わせることで、肌温度を上げる上で大切なようです。

表情筋エクササイズで血行改善としわ・たるみ予防を！

最後に、肌温度を上げて血色を良くする表情筋のエクササイズを教えてくださいました。

顔の筋肉を動かすと、血行が良くなり、肌温度が上昇します。朝のメイク前にやると、顔色が良くなり、メイクのノリも良くなるようです。「私は基礎化粧品をつけた後、ファンデーションを塗る前にエクササイズを取り入れています。一気にたくさんやるよりは、お風呂やお手洗いで少しずつやるのも良いと思います。自分が継続できることを一つでも見つけて、続けるとよいのではないのでしょうか」(坂本)。

このほか、眉間やこめかみ、ほお骨の下のつぼを押したり、左鎖骨の下を内側から外側へリンパを押し出すようにマッサージするのも効果的ということです。工作中でも簡単にできるマッサージやつぼ押し、そしてちょっと恥ずかしい表情筋エクササイズは一人のときに、と使い分けて習慣にすると、キレイが持続するのでは。

頬筋エクササイズ

頬筋は耳の下から口の端に向けて走る幅広い筋肉で、衰えると口の横がたるんでしまいます。口を「オー」の形に大きく開いて①ほほの皮膚を伸ばし、次に「アー」の形にして②同じく伸ばします。



頬骨筋エクササイズ

頬骨筋は、目じりの下から上唇に向かって走る筋肉で、笑顔を作るのに欠かせない筋肉です。衰えると頬がゆるみ、たるんだ印象になります。笑顔を作り、左口角を上げて左目を閉じて5秒間①。ゆっくり戻し、次に右側でも同じく5秒間キープします。



口輪筋エクササイズ

口輪筋は口の周りの筋肉で、衰えると口の周りのたるみやしわにつながります。口をすぼめて①左右に大きく口を動かす動作を繰り返します②③。



オトガイ筋エクササイズ

オトガイ筋は、下唇の中央からあごの先端の両脇に伸びている筋肉です。下あごを押し上げてあごのラインを引き締める役割があり、衰えると二重あごが目立つようになります。両手を交差して首を持ち、下唇を上唇にかぶせてゆっくりあごを上げ、10~20秒間キープしてゆっくりあごを下ろします。

