

夏こそアンチ

身体の外から、中からケアで、
"肌老化" "体内老化"をストップ

▶お話をうかがった先生



衣理クリニック
片桐衣理先生

衣理クリニック院長。内科、皮膚科の保険診療のほか、専門は体内からのヘルシーエイジングをテーマに、肌相談やアンチエイジング外来、総合ホルモン補填療法などの自費診療も行う。

成長ホルモンが出やすくなります。起きた時に日光を浴びることで、メラトニンが出なくなり、睡眠にメリハリがつけます」

肌老化を防ぐ
栄養素を取り入れて

また、肌老化を防いでくれるのは、身体の外側と内側から補給する栄養素。コズメと食物の両方からとって、相乗効果を図りたい。

「基本的には肌からも食物からもとりたい栄養素はほぼ同じです。まず、ビタミンA、B、C、Eをとって。Aは基底層からの皮膚代謝を促し、シミやシワ、ニキビを防ぎます。Bは肌を修復する機能が働き、肌あれ防止と代謝アップ。Cは抗酸化だけでなく、毛穴の殺菌や過剰な皮脂やメラニンを抑え、免疫力が上がり、コラーゲン産出を促します。Eは老化の原因の過酸化脂質を防ぐ働き。細胞を作るのは、たんぱく質だからアミノ酸やコラーゲン、エラスチンなどもとるといいです。ただ、たんぱく源だけは食事で取り入れるように。ホルモンバランスを整えるには大豆に含まれる、イソフラボンやサクロエキスなどもいいでしょう」

Daily Care デイリーに使うアイテムだからこそ効

美容液



42の植物パワーを凝縮! 結果の出る美容液

水溶性と油性の成分がブッシュした時に混ざり安定した状態で肌に届く。水分保持、栄養と酸素補給、保護、細胞再生の5つの肌機能を活性。トータルダブルセラム 15ml × 2 ¥10,000/クラランス

肌サイクルを整えてツヤ、ハリ肌に変身

高濃度キャロットオイルとAHAの作用でシワやたるみを改善。肌のターンオーバーも正常にし、つややか肌へ。MD PHD クリスタルエッセンスSP [医薬部外品] 30ml ¥7,000/セレイバーナ

抗酸化の強い味方! オリーブフリーフ

緑茶の約30倍の抗酸化作用を持つオリーブフリーフエキス配合。シミ、ソバカスの原因となる、活性酸素から肌を保護。また細胞活性に役立つCQ10も含有。DHCオリーブフリーフ原液 30ml ¥4,500/DHC

抗酸化&美肌に役立つ ビタミンE配合

ハリ、弾力のある肌に導き、くすみのない肌を保つ。保湿力にも優れ、なめらかな、かさつきのない肌も手に入る。アクアリーフモイスチャライザーE [医薬部外品] 50ml ¥4,000/カネボウ

つけた瞬間からあらゆるシワを目立たなくする

独自の成分D-コントラクトールが働きかけ、目元、口元などのシワの定着を防ぐ。また、肌表面の凹凸のカバー効果も。レゾリュージョン エッセンス 30ml ¥10,000 (5/30発売予定) /ランコム

いつまでも肌に弾力とハリを与える美容液

肌の自活力を引き出し、初々しい肌にしてくれるジェル状クリーム。コクのあるテクスチャーで肌深くまで届くのを実感できる。アユラ AA モアレナジー 50g ¥6,500/アユラ ラボラトリーズ

ハッピーな気持ちが美肌をつくる

幸福な感情を伝達する分子、エンドルフィンが肌を若々しくすることに着目。この感情の時と同様の効果を発揮するプロエンドルフィン複合体を配合。イシマハピロジー セラム 30ml ¥10,000/گران