

[メンズノンノ]

COVER

なにわ男子

創刊38周年記念特大号

別冊付録

MEN'S NON-NO
BEAUTY



<https://www.mensnonno.jp/>

6

2024
JUNE

創刊38周年記念!
人気30ブランドが贈る
スペシャルプレゼント

“平成ドラマ”
オマージュ
ファッション!

森 香澄と
ビューティフル・
スイーツ

着たいのは、
自分だけの「色」

第39回メンズノンノモデル募集開始

教えていただいたのは…

片桐衣理先生(衣理クリニック表参道 統括院長)
内科・アンチエイジング専門医・美容皮膚科。未
病医学も含め今と未来の肌への治療に定評あり。
<https://www.eri-clinic.com/>

ジワジワ肌の中のかくれ悩み

肌と体の免疫力が低下し
見えないトラブルが発生

「そもそも男性は女性に比べ肌が厚いので、赤みやくすみなどトラブルを感じるタイミングが遅くなりがち。紫外線により免疫力が低下すると、バリア機能や代謝もダウン。シミ予備軍など肌の中でくすぶったトラブルが排出されにくい状態になります」(片桐先生)

冷房や冷たい食生活。
暑い夏こそ“冷え”に注意

「夏の肌代謝や免疫力が低下するもうひとつの要因は、実は冷え。この猛暑に？ と思うかもしれませんが、外気と空調による温度の差が5℃以上になると自律神経に乱れが。冷たいものを摂取する機会も増えるので内臓も冷えやすい。冷えて体のめぐりが滞るとトラブルリスクも高まります」(片桐先生)

クマ

代謝低下により血流が
不足し目もとがどんより…

「クマにも種類がありますが、この世代で多いのは冷えや寝不足、自律神経の乱れによる血流不足。スキンケアに加えて、湯船につかったりストレッチしたり、生活習慣のリセットも重要です」(片桐先生)

血行をめぐらせるには
“ヘム鉄”を



男子にも増えている鉄分不足。足りていても機能が衰えていることも。“働く鉄”によりみがえらせるキー成分・ヘム鉄の摂取も効果的。イースペシャル スーパーヘム鉄 90粒 ¥10,800/美人製造研究所

HOW TO



冷蔵庫で冷やしたマスクをした後、目もとを指で優しくタッピング。温冷ケアで血流を促しクマをケア。

シミ予備軍

UVケアと排出ケア。
双方向でアプローチ

「紫外線はメラニンを刺激するうえに代謝を低下させるので、肌内で増えてバラまかれたシミ予備軍が排出できず蓄積。つくりすぎないためのUVケアとできたシミ予備軍の対策、二軸でケアを」(片桐先生)