

汚れやニキビに即効で 保湿効果も高い食パン石けんは 乾燥肌にも脂性肌にもお勧め



角質を柔らかくし きめを整える

食パンと黒砂糖と水で作る食パン石けんは、ちょっと意外な組み合わせに思われるでしょう。しかし、皮膚科医の私から見ても、すぐれた美肌効果が期待できる、実に理にかなった組み合わせといえるのです。

食パンの原料となる小麦粉は、パックとして利用された経験のあるかたも多いと思います。肌の汚れを吸着して、余分な皮脂を取り除く働きがあります。

この小麦粉に、酵母を添加して発酵させた食パンには、さらにパン酵母による角質軟化作用がプラスされます。角質とは、皮膚の最も外側の部分です。

つまり食パンには、汚れや皮脂を吸着するだけでなく、古くなった角質を柔らかくして、きめを整える作用があるのです。

食パン石けんに含まれる黒砂糖も、昔から美肌作りに役立つ素材として、化粧品に利用されてきました。人気の秘密は、ほどよい洗浄力と保湿力の高さでしょう。

黒砂糖の洗浄力は、強すぎないもので、必要以上に皮脂を落とすことはありません。加えて、保湿作用が高

いため、洗い上がりも突っ張ることなく、しっとり潤います。ですから、乾燥肌や敏感肌の人でも使いやすいのではないのでしょうか。

また、黒砂糖にはビタミン類、なかでもビタミンB群が豊富に含まれるため、肌荒れを防ぐ効果があります。ミネラル類も多く、マグネシウム

や亜鉛は、敏感肌やアトピー性皮膚炎の改善にも有効です。しかも、薬と違って食品ですから、過剰反応を起こすことなく、ほどよい効果をもたらします。

私自身、中学生のころは、手作り化粧品に興味を持ち、アロエや卵黄のほか、黒砂糖を使ったパックもよく取り入れていました。

当時の私は、皮脂の分泌が多く、額から鼻にかけてのTゾーンが常にテカテカ。さらに日焼けして真っ黒だったため、白く陶器のような肌にあこがれていたのです。

偶然、手作り化粧品の本に出会ったことがきっかけで、それを参考に、自分でいろいろなスキンケア法を試すようになりました。その1つが黒砂糖パックです。

黒砂糖をぬるま湯で練ったものを顔に塗り、そのまま5分ほど置いて洗い流すだけです。パックをした後は、Tゾーンはさっぱりするのに、

ほおはしっとりとして、とても感激したのを覚えています。ちなみに、黒砂糖パックは髪にも使えます。

このように美肌効果の高い黒砂糖と食パンで作る食パン石けんは、汚れはしっかりと取って保湿する、バランスのよい組み合わせといえます。

特に、乾燥のために皮膚を保護するバリア機能が壊れて、刺激に対して過敏になっているような敏感肌の人や、カサつきや小ジワの気になる人には、洗い上がりがしっとりする食パン石けんはお勧めです。

逆に、脂性肌でTゾーンがテカテカしている人、毛穴が開いている人、小鼻の周りやあごなどに皮脂が詰まって脂漏性^{しろうせい}しっしんがでやすい人にも効果的です。食パンが汚れや余分な皮脂をスポンジのように吸着するうえ、軽いスクラブ効果も得られるからです。



かたぎり えり

帝京大学医学部卒業後、ノエル船堀クリニック院長等を経て、2002年より現職。体の中からの皮膚への影響を重視し、内科医の視点から皮膚科治療にも取り組んでいる。本年度より日本抗加齢医学会の評議員。