

未来予想図

# 最新アンチエイジング化粧品で、 ずっと変わらない美肌をこの手に。

20代から現れる小ジワ、シミ、フェイスラインのゆるみ…。見た目の年齢に差をつける、これらの肌老化症状はできる限り避けたい。いまから適切なケアをすれば、未来の美肌は必ず手に入る。この秋発売の新作スキンケアで徹底アンチエイジング!

お話を伺った方々



**西原 康さん**  
ランコム スキンケア  
ジュニア プロダクト  
マネージャー。スキ  
ンケア製品の開発を担当し、成分などに詳しく、知識が豊富。



**片桐衣理さん**  
表理クリニック表理透  
院長。最新美容医療  
で肌トラブルの治療に  
取り組む。患者の信頼も厚い。http://eri-clinic.com

## 双子でもこんなに違う!



左は紫外線を浴びる量が多く、酒とタバコの量も多い。右はそれらが少ない。一卵性で同じDNAでも50代になると見た目年齢に大きな差が! (提供/ランコム)

**肌はなぜ老化する? 原因を知って対策を。**  
そもそも、肌の老化とはどういうことなのでしょう?  
「ひとことでは言うけど、皮膚代謝の低下です。肌は絶えず細胞の分裂によって新しい肌を作り、生まれ変わりますが、年齢を重ねるに従ってこの機能が落ちていきます。古い皮膚が排出されずに硬くなればシワの原因になります。色素が沈着すればシミに。これに比例して真皮ではコラーゲンやエラスチンの生成量が減り、たるみ(起)します。原因は、ホルモンバランスや生活習慣もありますが、約8割は紫外線なのです! (片桐衣理さん)



レース ¥2,500 (ランコム ☎03-3794-0400) キュニスター ¥990 (ラグナット ☎03-3751-9375) (共にキオクトル・セゾントキオ ☎03-3725-9390) 手鏡 ¥1,250 ミニノート ¥588 (以上MOMO net url) 自由が丘店 ☎03-3725-5120) オープル ¥36,700 (コレックス リビング ☎03-5784-9412)

## 生活習慣が肌のエイジングを左右している!

肌の代謝機能に影響を及ぼすのは、細胞の酸化だ。  
「大気汚染や喫煙、過度の飲酒、紫外線、精神的なストレスで人間の体は酸化してしまうのです。本来、肌は抗酸化の能力を備えています。加齢とともに酸化と戦う力が低下します。アンチエイジング化粧品はもちろん有効ですが、過度な運動やストレス発散、バランスのとれた食事など、生活習慣の見直しも抗老化対策には大切です! (西原康さん)  
まずは下のシートで、あなたの酸化レベルをチェックしてみよう!

### 肌の酸化レベルをチェック

- 仕事やプライベートで、いま悩んでいることがある。
- 日々の食事で、野菜や果物を食べないことがある。
- タバコを吸う。
- 日焼け止めやSPF処方化粧品の毎日使わない。
- 週に3回以上、お酒を飲む。
- 睡眠時間が平均6時間以下。
- 寝る時間は毎日違う。
- 生理不順だったり、PMSがある。
- 休日は外出しないで、家でゴロゴロするのが好き。
- いま現在、好きな男性がいない。

### チェックの数

【0-3個】あなたの生活はとても健康で、肌の抗酸化力も極めて高い状態です。この生活をキープしてください。  
【4-7個】あなたの肌の酸化レベルは普通です。タバコを吸っている人、睡眠時間が少ない人は、特に気を付けてください。  
【8-10個】あなたの肌老化は、年齢よりも進んでいます! 規則正しい生活リズムと野菜中心の食生活を心がけてください。

## 抗酸化成分を配合した化粧品を賢く使おう。

肌の酸化はある程度、アンチエイジング対応の化粧品で防止できる。注目抗酸化成分配合の新商品で、シワやたるみの防止に立ち向かう。「ビタミンEやCなどの抗酸化成分を配合した化粧品は要注目。肌の酸化を抑制し、細胞の代謝を促します! (西原康さん)」

### 主な抗酸化成分

- コエンザイムQ10**  
人間の細胞に含まれ、生命活動に必要なエネルギーを作る酵素。体が元気な時に有効。
- アスタキサンチン**  
サケやエビなどに含まれる赤い色素で、天然カロチノイド(ビタミンA)の一種。
- カテキン**  
お茶(特に緑茶)に含まれる成分。抗ウイルス・殺菌作用があり、腸内環境も整える。
- ビタミンE**  
大豆などのナッツ類、野菜、うなぎなどに含まれる成分で、熱や酸に比較的強い。
- ポリフェノール**  
光合成で作られる植物の色素や渋み成分。赤ワインやココアなどに含まれる。
- ビタミンJフェノール**  
ポリフェノールの一種で、フランス産洋梨の樹皮から抽出される抗酸化成分。