

# 黒木なつみがアンチエイジングの疑問を聞いてきました!

「アンチエイジングって、私に関係あるの?」。そんな20代女子代表として、MOREビューティズ、黒木なつみが自ら取材!

## Q 毎日のスキンケアで最低限するべきことは?

**A** 美白ケアとUVケア。そしてアイケアです。夏の間だけ美白モノにスイッチする方がいますが、紫外線は一年中降りそそぎ、季節を問わず、普段から美白ケア・UVケアを行ったほうが、メラニンの過剰生成をなげることができ、夏にもっとシミをなげにくい。そして、もともと皮膚がはりにくく乾燥しやすい目もと、は日々の保湿ケアが重要。目の下だけではなく、まぶたもお忘れなく! まぶたにも栄養をもらっている、まつ毛のケアにもつながります。



アイケア

美白アイテム

UVアイテム



早速取り入れなさい!

## Q スバリ答えます!

答えてくださったのは—  
片桐衣理恵

「美容クリニック専任美容師、化粧品などで活躍の黒木なつみ、片桐衣理恵。両名からのアンチエイジング情報をお楽しみ頂きたいです!」



聞いてナットク! やるなら今!

取材したのは—  
黒木なつみ  
有酸素系モデルとして活躍後、雑誌モデルへ、美への熱心、積極的な姿勢、1年9ヶ月「30代ビューティズ」として活動開始!今号になり始める!の9月21日あたりから

## Q 「アンチエイジング」ってそもそも何ですか? 老化は何歳から始まるもの?

**A** 老化の原因となるものに気がつけて、若々しくしましょう! ということです。決して「年をとらない」という意味はなっていないですよ。老化は、極端に言えば生まれた時から始まっている現象ですが、美容の面で言うならば**25歳前後**からです。まさにMORE世代ですね。

## Q アンチエイジングケアはいつからするべきですか?

**A** いつ始めても、「早すぎる」ことも「遅すぎる」こともありません。ただ、やるべきことのボリュームが変わってきます。20代の早いうちであれば、細胞の生まれ変わる速度が速いので、いつものアイテムにシートパックを一点投入するだけでもりカーできます。しかし、年齢を重ねてから始める場合は、より多くのことが必要に、ですから、**早めに取りかかるといいことは事実**ですね。20代でアンチエイジングを始めるにあたり、すべてエイジング専用のアイテムに替えてもOK。気負わずに、自分に合うものをベースに、必要なものを取り入れていけばいいですよ。



ハイ!

若ければ復元力が速いの!

## Q 老化が始まるサインってありますか?

**A** たとえば、「**新よりっしにくくなった**」ということはありませんか? いつも使っているスキンケアアイテムなのに潤いにくくなった、頬のあとがなかなか消えにくくなった、など。何がいつもと違うかと感じるようになったら、プチ老化の始まりとと考えていいと思います。



思い当たるフシか!

## Q スキンケア以外でできるアンチエイジングケアは?

**A** やはり食事です! 皮膚、髪の毛、筋肉など、**若々しい体はほぼたんぱく質**でできています。細胞は生まれ死んでいく、の繰り返しですが、食から得られたたんぱく質がそのサイクルを活性化させます。ダイエットをしているとしても、豆腐や鶏のささみ、白身魚や豆などをきちんと摂取するのが大事です。たんぱく質は体内で**アミノ酸**に変わり、それがまたたんぱく質をつくり出すので、アミノ酸のサプリメントをとるのもいいですよ。また**【ビタミンA、B、C、E】は、美肌ビタミン**といわれていて、それぞれが多く含まれる食材やサプリをとるのもオススメです。スキンケアの力を借り、生活も含めてアンチエイジングしていくことを心がけましょう。



わかりました!

トータルで美しくなってね



たんぱく質

## Q 老化の原因は何?

**A** ストレスや紫外線、生活習慣やホルモンバランスの乱れ。そして加齢によるものです。それぞれが複合的に連鎖して起こります。



## Q ストレスが老化につながるのはどうですか?

**A** ストレスがたまる、体の中に老化を促す**「酸化成分」**が**かたどん**と出てきて、肌の細胞を破壊したり血管を老化させ、結果、血流が悪くなり栄養が全身に行き届かなくなるんです。「アンチエイジング=抗酸化」といわれるほど、体を酸化させないことが重要になってきます。ですから、友達とおしゃべり、マッサージ、音楽など、どんなことでもいいので、自分のストレス解消法をいくつか見つけておくことも大事ですね。

# 本気ケア宣言

みんな気になってたお肌の老化問題。素朴な疑問から必ずアイテムまで全部お答えします! MORE世代モデルと一緒に、美肌ケア始めましょう!

構成: 文・山崎千穂 / 撮影: 内田史(人物) 黒田 陽(取材) P.258 石沢真(人物) / ヘア: アルメイダ / 高山美奈(メイク) 中野 / 黒木なつみ、スチリスト: 黒木なつみ / イラスト: まさひろ(Shibuya)

一度で確かな効果! 美プロにも人気の  
朝夜マッサージュケア

美プロにも人気の  
**たるみ**  
美プロにも人気の  
美プロにも人気の



1. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

2. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

3. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

4. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

「たるみ」の原因は肌の弾力性が低下することです。肌の弾力性を高めるには、コラーゲンやエラスチンなどの成分を積極的に摂取することが大切です。また、肌の保湿をしっかりと行うことも、たるみを防ぐためには欠かせません。

美プロにも人気の  
たるみ

「たるみ」の原因は肌の弾力性が低下することです。肌の弾力性を高めるには、コラーゲンやエラスチンなどの成分を積極的に摂取することが大切です。また、肌の保湿をしっかりと行うことも、たるみを防ぐためには欠かせません。

1. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

目指せ小顔★  
ゆるんだラインも  
シャープにキュッ!  
引締め美容液

「ゆるんだライン」の原因は肌の弾力性が低下することです。肌の弾力性を高めるには、コラーゲンやエラスチンなどの成分を積極的に摂取することが大切です。また、肌の保湿をしっかりと行うことも、たるみを防ぐためには欠かせません。

美プロにも人気の  
たるみ

美プロにも人気の  
たるみ

1. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

2. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

3. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

4. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

5. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

6. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

グイッと引き上げ!  
リフトアップ系マスク

1. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

2. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

3. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

4. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

5. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

6. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

続けることが  
大事です!

食べる美アイテムで  
Wアンチエイジング

「たまたま摂取しても、体の中から吸収してしまっても、とり続けることで効果が発揮されます。」  
(女優 佐々木)

1. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

2. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

3. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

4. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

5. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を

6. 保湿成分  
保湿成分を  
たっぷりと  
つけてお肌を