

倉田真由美さん  
（美容セラピスト）  
【これまでの経歴】・本誌の編集部として勤務する。  
・活動は女性の美容ペーパーで、女性の美容アドバイザーとして活躍する。  
・書籍に「あわせ美人のつくりかた」（文庫）が出版された。  
・書籍に「あわせ美人のつくりかた」（文庫）が出版された。



Case\_3

## エイジングを 加速させる 酸化

「吹き出る汗に皮脂が混じり、そこへ容赦なく降り注ぐ紫外線……。さらに紫外線は皮膚細胞に活性酸素を発生させて、外からも内からも、酸化によるダメージがどんどん蓄積されていきます。これが“肌の老化は夏に加速する”といわれるゆえんです。ですからケアも内と外、双方からしっかり行なうことが重要です」



Case\_4

## 過酷な肌環境で くすむ、ゴワつきを生む 乾燥

「細人画報世代の肌は、皮膚の外側も内側も、とにかく全方向から乾燥しています。とくに夏は暑さや紫外線といった外的ストレスが強まることで、肌機能がさらになんでいますから、表面をうるおすだけでは不十分。血行を促進したり、代謝リズムを整えたり、細胞の力をそのものを底上げしてあげることか解決への早道です」

