

「美肌と美白の教科書Ⅰ」

細胞美®極上メディカルハーブハーブプラスオン™ | 2022年4月発刊 | 春夏編



メディカルハーブのプロが教える！

美力UPの基本の冊子

これからの時期、知っておくべき
ハーブの極意が満載！

●「紫外線対策ハーブ」と簡単なつかい方

紫外線が急激に増える4月頃から8月。もっとも紫外線対策に勤しむ時期です。そこできちんと対策をしておかないと、秋から肌疲労が徐々に表面化し、シミやシワが秋から徐々に濃くなってやがて、年明け辺りから明らかな加齢肌を感じるようになります。

・そうってから慌てても遅い！

今のうちから出来る限りの予防をし、多くの方に美肌を保って頂きたいと思います。

美肌には、アウターケアもインナーケアも両方とっても大切になりますが、今回の「特別なプレゼント」は、インナーケアとして飲用する「美肌に良いハーブ」です。



メディカルハーブやアロマ、食育の講師、企業の製品開発やプロデュースをはじめ、ナース、エステティシャン、ビタミン・ミネラルとハーブサプリ、15年ほど前には、日本最大の通販番組、ショッピングチャンネルにゲストとして出演し、ホワイトケア商品をご紹介して数十億の市場の開拓も行ってた私にとって、公私ともにシミは大敵、責任重大。

シミもシワもつくらないように最善の注意を払い、毎日天気予報と紫外線指数をチェックし、視聴者に製品力をしっかり伝えるため、紫外線対策は過剰なぐらいに気をつけてきましたし、現在も仕事上、女性としても気を付けて過ごしています。

さらに50代半ばを迎えた今日この頃、日々低下する女性ホルモンとそれに伴う現象にも対応していくため、美白や美肌という言葉に、今までよりも素早く反応してしまいましたが、それは女性であれば、いまや男性でも気にかけて当然という時代になっています。

とくに人生の中で大きな肌のダメージを3度味わった私にとっては、肌バランスを整えていくということは、とても大切なこと。そんな私自身が、これまでの経験と専門家としてカウンセラーとして、また指導していくものとして、長年の実践と知識を含め、今回は食生活で気を付けるべきことやハーブを中心に、もっともおすすめする手軽な方法をいくつかご紹介していきます。肌細胞が元気になっていくお肌を想像しながらお読みください。



●簡単！早めの美肌ケア

ハーブティーを飲むだけの楽ちんコース。

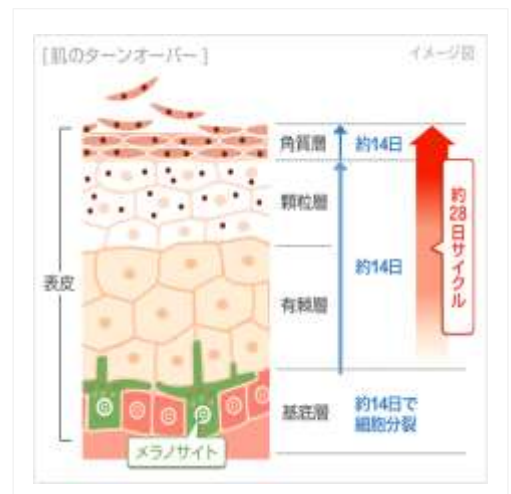
1年を通して、春から夏に向け紫外線が強くなっていく時期は、最もダメージを受けないように気を付けなければいけない時期になります。簡単で誰でもできる内容ですから、実践できそうなことがあれば、即お役立てくださいね。

●肌の仕組みと紫外線

私たちの肌は、一番上の層から、「表皮、真皮、皮下組織」と3層に分かれています。

・「表皮」

表皮は、肌表面からの紫外線を含む外敵の侵入を防ぐためのバリア機能が5層もあり、その一番下にある「基底層」は、紫外線が真皮層に侵入するのを防ぐ役割を持っています。



第一三共ヘルスケア参照

基底層は、紫外線が侵入しようとするメラニン色素を増やし、その下にある真皮層への侵入を防いで「真皮層」の細胞のダメージを予防しています。

・「真皮層」

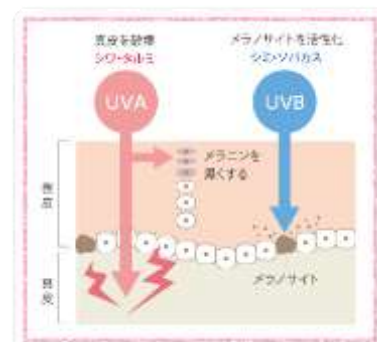
真皮層には、血管や弾力性を出すために必要なコラーゲン、それをつなぎとめるエラスチン、それらの隙間にはみずみずしさを出すヒアルロン酸、また、栄養素や酸素を細胞へ届け細胞の不要物を引き上げて、静脈などの大きな血管へ栄養素や酸素を運ぶ役割の毛細血管があります。そのほか、真皮層にはたくさんの神経細胞もあり、とくに細胞がダメージを受けてはいけない大切な部分になります。

・「皮下組織」

皮下組織は、脂肪の層で内臓のクッションの役割を持っていますが、ここが増えすぎると太るという悩みの種になる場所になります。

・紫外線

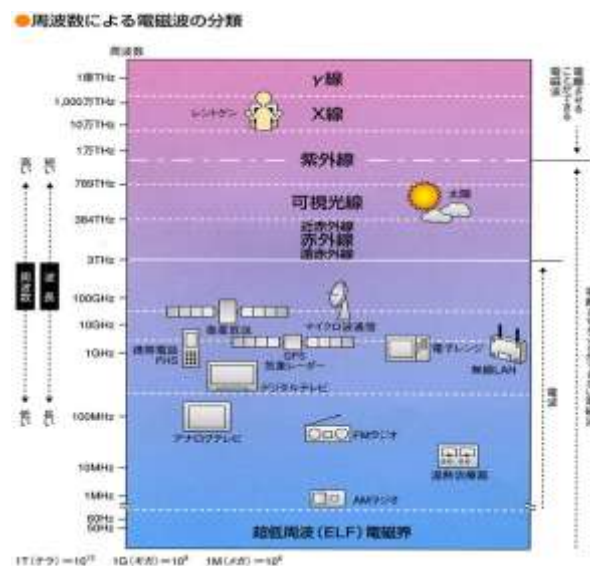
紫外線には、A波、B波、C波、があります。簡単に言うと、太陽が燃えた燃えカスが飛散し、電磁波という熱エネルギーの波紋となったもので、波長の短いものから長いものまであり、短いものはオゾン層で破壊されます。



紫外線 C 波はそこに含まれていて、オゾン層の破壊されたオーストラリアの一部を除いては、C 波は地球上には到達しません。

それ以上波長の長い電磁波は地球上に到達し、紫外線 B 波から始まり、A 波、可視光線～電波へと波長が長く変化していきます。

その中で紫外線は最も皮膚へのダメージが強く、
 A 波（UVA）は B 波より弱く波長も長く、皮膚
 へのダメージが強くシワ・タルミを、B 波（UVB）
 は A 波より波長が短く、表皮の基底層まで届き、
 シミ・ソバカスのもとになっていきます。



一般社団法人電波産業会 HP 参照

●インナーケアでダメージ肌予防

すぐ出来る食生活での3つのポイント

その1. 糖化を防いで最終糖化産物（AGE）を予防する

・ポイントは『お砂糖控えめ！』

私たちの身体はいつも身体をさび付かせる活性酸素と戦っています。この時期はとくに紫外線からつくられる活性酸素（一重項酸素）の害を強く受けやすくなります。



もちろん害を受けた肌細胞の基底層では紫外線が真皮層に侵入しないようにメラニン色素を増殖させ、その結果として「シミ」が出来ます。

その上に血液中に糖分が多いと、細胞中のタンパク質と血液中の糖が反応し細胞が強く反応を起こす糖化反応をもたらす、最終的には最終糖化産物（AGE）を作り、真皮層や表皮の皮膚のタンパク質が変性を起こします。

そうなる前一層のメラニンの増殖に加え、組織が徐々に固くなり、たるみやシワが刻まれていくことになるわけです。

糖化した組織は修復が難しく、アンチエイジングとは程遠い現象が起きていきます。1年で一体何歳老化を促進することになるのでしょうか。白い肌も日焼けと糖化と酸化が重なっていくと、夏が終わるころ、肌の透明感は徐々に褐色に変化し、そのダメージが表面化してきます。それで慌てても取り戻せないことも多いので、加齢肌にならないように美肌の維持に努めましょう。

食の観点からいうと、一番のNGは白いお砂糖です。これはすぐにでも止めてください。止めても色々な食品には使われていますので、せめて自宅での使用は止めましょう。このお砂糖にはブドウ糖が多く、よりAGEの生成を促進してしまいます。その他としては、小麦も身体へのダメージを与えるものです。特に私たちが生きる上で最も大切な腸の状態を悪化させていき、腸の炎症や、アレルギーを引き起こす元にもなります。

ではどういった糖質がオススメかということになりますが、なるべく自然の糖質で、または血糖値が上昇しにくいものがオススメです。個人的にはやはり血糖値は上昇しますが、まだ未精製があまり進まない状態の甜菜糖、羅漢果、希少糖の一部で糖質を制限した食事をしたい方が利用するエリスリトール、がオススメです。エリスリトールは少し普通の糖の味覚とは違いますが、ブドウ糖を酵母で発酵させた発酵自然の糖の一つです。

その2. 酸化した油を避ける！

マーガリンや酸化した油、外食の安価な揚げ物はお肌にとってNGです。繰り返し食べていると細胞膜が固くなり、動脈硬化の原因となります。

私たちの細胞の周りになる細胞膜は脂質で構成されています。そして、細胞膜の主な原料は脂質です。ですが、摂取した脂質が酸化した油の量が多いと、それを材料に細胞膜がつくられます。その細胞で組織がつくられていくわけですから、私たちの脳も、そのほかの身体も、皮膚も、ダメージを受けやすいものになってしまいます。



それに加えて、紫外線からの活性酸素を浴びるとダメージは深くなり、より一層のシミ、シワの原因となるわけです。正常な細胞膜をつくるには、n-3系多価不飽和脂肪酸を豊富に含む亜麻仁油・エゴマ油・魚油・インカインチオイルなどがおすすめです。

その3 おすすめはビタミン・ミネラル・抗酸化食品！

私たちは、ビタミン・ミネラル・抗酸化成分を体内でつくり出すことは出来ません。野菜やくだものは自ら紫外線を予防し、酸化しないように光合成から抗酸化成分をつくり出し、自身の細胞が劣化しないようにしています。そして、私たちはそれらを体内に取り入れることで細胞がダメージから守られているのです。

ビタミン・ミネラルは、活性酸素による酸化を分解する酵素の働きを助けます。さらに「水溶性のビタミンC」は細胞の外側と内側の水溶性の部分の酸化を予防し、植物から摂れる脂溶性の物質、

「 β -カロテン」は体内で必要な分だけビタミン A に変化し、細胞膜を酸化から守り、「ビタミン A」は皮膚の形成を助けます。「ビタミン E」も同じく細胞膜上の酸化を予防し細胞膜を守ります。

そのほかにも抗酸化成分であるポリフェノール。その仲間である黄色の色素を持つフラボノイドも細胞膜の外側、あるいは内側を守っています。こうした抗酸化成分は、私たち人間の体内では決してつくることが出来ない栄養素です。

これからの時期に出来る植物は、そういった成分を豊富に含んで彩が豊かになります。私たちも旬の彩り鮮やかな野菜やくだものをたくさんいただきましょう。



赤色は、トマトやスイカやパプリカ、人参やモロヘイヤ、パセリ、ほうれん草や西洋カボチャには、オレンジや黄色の β -カロテン、玉ねぎ、ミカン、ピーマン、春菊、シソ、などに抗酸化物質が多く含まれています。

体内での酸化を予防し、また、皮膚組織が黒くなくても、もとの状態に戻る力が強まり、シミやシワを最低限予防できます。

♡おすすめのハーブティー&野菜ジュース



おすすめハーブティー「ローズヒップ、ヒース、ラズベリーリーフ、桑の葉、スギナ」とくに、ビタミン C が豊富なローズヒップはおすすめです。そのほかにも、カロテノイドも含有しているローズヒップは、美肌を意識している方には欠かせず飲んでほしい、これからの季節の必須アイテムです。毎日 800cc~1ℓ の飲用をおすすめしています。

ヒースやラズベリーリーフも美白には欠かせないこの時期のおすすめハーブです。ヒースのアルブチン、ラズベリーリーフのエラグ酸、桑の葉のクワノンはメラニンを増殖させる酵素の働きを抑制する作用を持つため、黒色化の予防に効果的です。スギナのケイ素は紫外線によってダメージを受けやすい真皮層のコラーゲンやエラスチンの結合を強くして肌弾力を守り、たるみやシワの予防をサポートします。ローズヒップ、ヒース、桑の葉、スギナはどうぞブレンドしてお飲みください。

🌿ハーブティーの飲み方

ティーポットに茶葉をひとつまみずつ入れ、200ccのお湯を注いで10分おいて飲むのがおすすめです。

前日の夜に1リットルのティーボトルを準備して常温の水で朝まで抽出してもよいし、それを冷蔵庫に入れて一晩寝かしてもよいです。できれば持ち歩き、いつでもどこでも飲めるようにしておくとう便利です。6月辺りから常温で朝まで抽出する場合には、水が変質することがあるので、冷蔵庫に入れておくことをおすすめします。

身体に作用させやすくするために、しっかり時間をおいて抽出した濃いものを味わって飲みましょう。ハーブの成分が血中にいつもあるイメージで召し上がってください。食事の改革もできるところからやってみましょう。

個人差はありますが、お砂糖入りのお菓子や調理、酸化した油を控えるだけでも、身体に変化がみられます。自然の力にゆだねると、気づかぬうちにすこしずつ「ハーブの力」の恩恵をもらっていることに気づきます。楽しみながら少しでも日焼け予防につとめましょう。



♥️おすすめの野菜ジュース

ズバリ！！人参ジュースです。人参はビタミンAとβ-カロテンの宝庫。細胞膜を酸化から守る重要な野菜です。

それらは油のうと呼ばれる膜の中に入っているため、細かく切っていただくか、油炒めをしたりして油のうを壊さないと出てきません。

それをなるべく胃の中が空の状態、ジュース状にして飲む方法が吸収力は高まります。人参は通年手軽に購入することができ、油膜を壊すように設計されたジュースがあれば自宅でも簡単につくることができるので、週に1回だけでもぜひお試しください。

また人参だけだと飲みにくい場合、甘さを出したい場合には、甘みもあり食物繊維が多いリンゴを、抗酸化力を上げたい場合には、フラボノイドの多い青菜なども入れてミキシングされるのも良いと思います。人参とリンゴだけなら、小さな人参なら1/2本程度にリンゴ半分、水50cc程度で、約350cc程度のジュースが作れます。お水を豆乳に変えても美味しく頂けます。皮付きでジュースにかけますが、その場合にはなるべくオーガニックのものがおすすめです。肌理（キメ）が整う栄養素の宝庫でもあるので、これからの時期は特におすすめです。

ニンジンだけのジュースが苦手という方は、飲みやすくする方法はありますか？

リンゴなどと混ぜてもいいですか？という質問をよく頂きます。もちろん大丈夫です。リンゴはポリフェノールが豊富な上に、不溶性の食物繊維も多く、腸の状態もよくしてくれる果物です。プラスするとさらに効果が高まるので、実は最も合わせて欲しい具材。とてもおすすめです。夏でも身体が冷えやすい方は、暑い時期でも温かいハーブティーを召し上がって、しっかり温めてください。胃腸が温まり、副交感神経が刺激され、内臓や血管もリラックスし、流れも良く、内臓の各細胞にも温かさが伝わり、心からホッとできるようになります。

インストラクターコースの中ではさらに踏み込んで、補足ハーブとおすすめのアウターケアについても紹介していくので、美容にも詳しくなっていくと思います。このプレゼントが、皆様の美と健康に貢献できるよう願っています。

極上メディカルハーブプラスオン講師

細胞美®協会主催

柳楽いづみ（NAGIRA IZUMI）