

悩み別

インナーケア×スキンケアの黄金レシピ

美肌の必須栄養素をベースとして摂りつつ、肌悩みに合わせた栄養素とお手入れを組み合わせれば、スキンケアだけのときよりも数倍スピーディに目に見える効果が表れるはず！

Recipe1

乾燥肌

ヒアルロン酸&αリノレン酸サプリ × 高保湿コスメ

食材で摂るならコレ！

成分	豊富に含む食材
ヒアルロン酸	鶏の手羽先、ウナギ、フカヒレ、スッポンなど
必須脂肪酸	大豆、えごま、クルミ、なたね油、亜麻仁油、月見草油など

水分はヒアルロン酸で、
油分は必須脂肪酸でフォロー

乾燥の原因として挙げられるのが、水分と油分の不足。「体内でタンパク質が分解や合成をする際に「代謝水」という水が出ますが、これが肌の潤いのもとです。タンパク質が不足すると代謝が低下し、体内の水が不足して乾燥肌に。また、アルブミンというタンパク質が豊富にあるかも重要です。スポンジのように水を吸収し、ハリのある肌に導きます」（定さん）タンパク質を摂取したうえで、さらに必要な栄養素は？「水分を抱え込むヒアルロン酸が有効で、コスメ&サプリで補給して。油不足には、必須脂肪酸のγ-リノレン酸を含む月見草油やα-リノレン酸を含む亜麻仁油が◎。天然の保湿膜を作る皮脂を生み出し、肌に溜まった不要な皮脂は排出。皮脂バランスを正常に保ちます」（矢田さん）

中野あい先生の
エイジングケア
黄金レシピ

美容皮膚科・美容内科医
「あおいクリニック銀座」院長
中野あい先生

プチ断食+肌力アップでエイジングに打ち勝つ！

「2週間に1度、肌に必要な栄養素や酵素を摂れるコールドプレスジュースで、穏やかにプチ断食。胃腸を休めて溜まった毒素を排出しつつ、体内に入れる栄養素を制限することで過度に肌も断食状態に。そのタイミングで、栄養分を与えるのではなく、活性を高める成長因子を塗って、肌がみずからキレイになる力をパワーアップ。ツヤとハリに満ちて、つるんとした卵肌をキープできます」

「美味しくプチ断食が可能。ジュースと水だけで過ごします」自然農法で育った野菜&果物を特殊なマシンで圧搾。コールドプレスジュース 1日分 ¥9000 / Sky High ジュースバー

「成長因子入りのコスメの中でも、これはテクスチャーがピカイチ。夜、たっぷりなじませます」エム・アール・アイ ビバリーヘルズビューティー オーバーナイトビューティ 50ml ¥17500

分子の小さいヒアルロン酸を用いたものを。
a超低分子ヒアルロン酸と低分子ヒアルロン酸の2種を使用。コラーゲンやエラスチン、月見草油も含み、潤う力を徹底サポート。わかさ生活 ヒアルロン酸α 31粒 ¥1741
b低分子ヒアルロン酸に加え、体内でのヒアルロン酸生成力を高めるサポート成分もイン。オルビス ヒアルロン酸 60粒 ¥3496

低分子ヒアルロン酸が正解

シンプルに潤う
プチプラ2傑

c5種のヒアルロン酸と3種のコラーゲンを含み、とろりとした質感。なじんだ後はベタつかず、もっちり肌に。アサヒフードアンドヘルスケア 素肌すくく とろりしずく化粧水 170ml ¥880
d優れた保水力を最大限引き出すために数種のヒアルロン酸をブレンド。後肌しっとり。ロート製薬 肌研 極潤 ヒアルロン液 170ml ¥838（編集部調べ）

美肌オイルを飲みやすく

オイルの酸化を防ぐカプセルタイプなら、フレッシュなまま手軽に摂れ、便利。
e月見草油と美容効果の高く貴重なタマスクローズオイルをブレンド。イムダインイブニング プリムローズオイル ローズ 30粒 ¥3500
f女性特有のバランスを助けるアマニ由来のポリフェノール、リグナンも配合。日本製粉 アマニ油&アマニリグナン 90粒 ¥5000

a粒表面のコーティングを減らし、カラダに必要なものだけを摂取可能。1日1粒飲めば20mgの亜鉛を摂れるのも嬉しい。ACQUA アクアヴィータ 亜鉛20mg 60粒 ¥1480
b亜鉛をはじめ、カラダに必要なミネラルなどをたっぷり含む牡蠣からエキスを抽出。血液の流れをよくするZ物質もイン。日本クリニック オイスター-Z 500粒 ¥40000

cコラーゲンやヒアルロン酸を増やす成分も配合。オバジダーマパワー X インナーリフトドリンク 20ml×10 ¥3000
d最新のコラーゲン研究を反映した独自成分やビタミンCを配合。コラーゲンを生み出すチカラをアシスト。資生堂 ザコラーゲン EX（ドリンク）V 50ml ¥250（編集部調べ）

良質な亜鉛でなめらか肌

コラーゲンをつくる力に着目

ハリ・弾力を強化

eエラスチンの分解を抑制しつつ、コラーゲンとともに生成を促進。全方位からハリを与えて保ち、弾力のある肌に。エスト アドバンスド エッセンス リフトサポート 30ml ¥7800
f時計遺伝子や夜のコラーゲン産生に着目し、一段とバフバフに。エビステーム C デュアルエナジー a 40ml ¥15000

コラーゲンと美しいキメの
育成が、ハリ肌を保つカギ！

肌のハリと深く関わるコラーゲン。ドリンクなどを飲んでも、アミノ酸に分解されて再びコラーゲンになるとは限らないと聞くけど……。 「アミノ酸が並んだものをペプチドといいます。特定の配列のペプチドを摂ることでコラーゲンが生成されるといわれ、それを含むドリンクを飲むのも有効です。コラーゲン生成にマストなビタミンCや、コラーゲンやエラスチン、線維芽細胞の活性を促す成分が入っているものがオススメ」（矢田さん） また、30代前後の初期老化では、キメの乱れによりハリ低下を感じるケースもあり。「タンパク質の代謝を助けて、表皮の正常な細胞分裂を促し、キメを整える亜鉛も◎」（定さん） さらに、最新ハリ対策美容液でコラーゲンやエラスチンの生成をサポート！

Recipe2

ハリUP

コラーゲン&亜鉛サプリ × コラーゲン生成を高めるコスメ

食材で摂るならコレ！

成分	豊富に含む食材
コラーゲン	豚足、鶏の手羽先、牛スジ、豚バラ肉、カレイ、ゼラチンなど
亜鉛	牡蠣、牛赤身肉、ラム肉、豚レバー、するめなど

小林ひろ美さんの
肌を底上げ
黄金レシピ

美容家・「美ファイン研究所」代表 小林ひろ美さん

お疲れ肌からの脱出は、腸と脳の美化から

「寝不足や不摂生が続いて疲れが溜まると、腸内環境が悪化し、脳もストレスフルになるはず。肌は、脳と腸の状態を映す鏡なので、微生物や酵素のパワーで代謝をよくして、荒れた腸をケアしつつ、ネロリの精油を使ったマッサージで、鼻から脳へダイレクトに香りを届け、ハッピー脳にシフトチェンジ。肌のみならず心もほぐれてカラダの根本からキレイになり、肌にも透明感が漲ります」



A玄米や胚芽などを麹菌で発酵させ、40種類以上の栄養素を含む。「小腹が空いたときにゆっくりと咀嚼し、おやつ代わりに」玄米酵素 ハイ・ゲンキ スピルリナ入り 3.5g×90 ¥4800
B「朝晩各3粒飲めば、終日元気が続く」微生物が作り出す酵素やビタミンが主成分。ティーエフケイ 三寿 60粒 ¥5648
C「心地よい香り。Dのオイルに混ぜて肌になじませれば、なめらかに」美ファイン研究所 オーガニック ネロリ 3ml ¥4500
D「肌やカラダの流れをよくするマジョラムオイルがイン」同セブンフロー ハーブサーキュレイションオイル 150ml ¥6500