

安心 簡単

自家製コスメでセルフケア

厳しい日差しや環境で疲れたお肌を、新鮮で上質な自家製コスメをたっぷり使ってケアしましょう！今回は、身近な材料と安価でありながら国家基準をクリアしている安心の「日本薬局方」素材を使って作ります。



クレンジング

オリーブ油クレンジング

汗や皮脂、メイク等が複雑に混ざり合った汚れを落とす働きがあります。
「日本薬局方」のオリーブ油は薬局・薬店で100ml400円位で購入できます。

材料

・オリーブ油

効果・効能

皮脂によく似た成分で脂汚れを落とす。

使い方

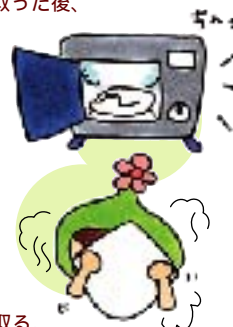
- 1 オリーブ油をコットンに含ませ、ポイントメイクを優しく拭き取る。
- 2 オリーブ油を手のひらに取り、顔の内側から外側へら線を描く様に伸ばしていく。皮脂分泌の多い小鼻や口の周りは特に念入りに。
- 3 ティッシュを三角に折り、折り目が顔の中心に来る様に置き、額・頬・あごの順に軽く押し当てて油分を吸い取らせる。ティッシュの面を変え、反対側も同様に。この時、肌をごしごし擦らない事。この後、洗顔料で洗うか蒸しタオルで汚れを拭き取る。



仕上げの蒸しタオル

ティッシュでオリーブ油を拭き取った後、蒸しタオルを当てると更に新陳代謝がアップ！

- 1 タオルを水で濡らし、軽く絞って電子レンジで1~2分程度加熱。
- 2 クレンジング後、タオルで顔全体を覆って、タオルが冷めるまで30秒程肌を蒸らす。タオルのきれいな面を使って肌に残ったオリーブ油を拭き取る。
- 3 新しいタオルで再び顔を蒸し、汚れを拭き取る。



+ 1ポイントな使い方 ラベンダーの精油

クレンジングの際オリーブ油に一滴、又、蒸しタオルを作る際、加熱前のタオルに一滴落とすと、リラックス効果が。

手作り化粧品を使う前に

今回紹介する手作り化粧品は防腐剤等一切使っていませんので、保存方法に気を付け、一定期間で使い切る事が基本です。

1 パッチテストは必ず！

人によっては肌に合わない事があります。手作り化粧品を初めて使う場合は、必ずパッチテストを。

2 トラブルがあったらすぐに使用中止

1で異状が出なくても、使っている内に使用感が不快だったり、少しでも「？」と思ったら使用を中止しましょう。肌荒れや発疹等起こったら、早めに皮膚科医に相談を。

3 専用容器に表記を

容器には必ず「何が入っているか・製造日」等の明記を。保存性を高める為、陶器や遮光ガラス製のものがベスト。

4 期限内に使い切る

各レシピにある保存方法を参考に、期限内に使い切ります。化粧品等精製水を使ったものは、常温保存していると細菌が繁殖し易く、劣化し易いので冷蔵で保存を。その他のものも、直射日光や高温多湿を避けて保存するのが基本です。1週間で使う量を把握し、作る量を調整してみてください。

5 アレルギー体質等の人は医師に相談を

肌が敏感な人、アレルギー体質の人はかかりつけのDrに相談してから使用して下さい。

Column

洗顔料

重曹のスクラブ洗顔

すぐには水に溶けない重曹の粒子が程よく肌の奥に入った汚れを落としてくれます。
更に重曹は肌を清潔に保つ効果もあるので洗い上がりもサッパリ

材料 ・重曹・・・小さじ2分の1 ・洗顔料

効果・効能

重曹の粒子で肌に詰まった汚れを落とす。
肌を清潔に保つ。

使い方

- 1 洗顔料を両手一杯に泡立て、下から上へら線を描く様に顔全体を洗う。
- 2 洗顔料に重曹を加えて、小鼻額・あごをスクラブ洗顔。強く擦り過ぎない様に。
- 3 洗い残しが無い様ぬるま湯でしっかりすすぐ。熱すぎるお湯は、肌を乾燥させるので避ける事。

- 4 冷たい水をかけて、毛穴をキュッと引き締める。
タオルで優しく水気を取る。

注意

小鼻・額・あご等、皮脂が溜まりやすい所のみへポイント使いを。
敏感肌や肌状態が良くない人には向かない。
目や口元等、皮フが薄い部分には使用しない。



麦スクラブ



肌に潤いが戻り、シミ・吹き出物が消えます。他にもパックや入浴剤として使えるので大変便利です。

材料 ・オートミール・・・大さじ2杯
・ミルサー ・水・・・ 大さじ2~3杯

効果・効能

余分な角質を落とす。高い保湿効果。

作り方

オートミールをミルサーで細かくする。
これを水にといいて利用。

使い方

- 1 手の中で麦スクラブを水にとく。
少しドロリとした感触が残る程度に。
- 2 顔に塗って優しくマッサージ。
小鼻の横の窪み部分は優しくしっかりと。



日本薬局方

薬品の品質・強度・純度等について国が定めた基準の事。

日本薬局方の厳しい基準をクリアした様々なアイテムは、もともと病院等で薬の材料として使う為に作られている素材。正しく使えば安全性も折り紙付き、しかもリーズナブルなのです。

Column

グリセリン

優れた保湿効果を持つ。肌を柔らかくし、潤いを与える効果が。市販の化粧品材料として幅広く使われており、口紅や歯磨き粉にも配合。

水に溶けた状態で皮フ表面に染み込むと、水分を捉えて離さない性質がある為、原液より水で薄めた方が潤いを与える効果がアップ。全身ケアに活かせます。

注意:使用後はしっかり蓋を閉め、直射日光の当たらない涼しい所で保管

Column

化粧水

卵の薄皮美白水



卵の薄皮の天然ヒアルロン酸で、加齢と共に減少する瑞々しさを取り戻せます。
又、紫外線をブロックし、肌の新陳代謝を活発化、老廃物を排出します。肌の弾力が戻り、シワも目立たなくなります。

材料

原液の材料 (3ヶ月分)	調合する為の材料 (1ヶ月分)
・生卵 (赤卵も可) の殻 ・卵 10個分	・精製水又は浄水器の水 40ml
・昆布 (根昆布か肉厚昆布) .. 3g	・グリセリン .. 10ml
・ホウトリカー (35度) 150ml	・クエン酸 .. 微量

効果・効能

天然ヒアルロン酸によるアンチエイジング。
紫外線を防ぎ、肌の新陳代謝を活発に。

作り方

- 1 殻を流水でよく洗い流す。
- 2 薄皮をはがしやすくする為、殻を水に3時間つける。
- 3 薄皮をはがす。殻を割りながら、薄皮をつまんで引っ張るとはがれやすい。
- 4 薄皮の水分を拭き取り、ざる等に広げて乾燥させる。



5 昆布の表面を乾いたふきんで軽く拭き取り、5mm位の幅に切る。

6 密閉出来るガラス容器に、卵の薄皮、昆布、ホウトリカーを入れる。薄皮と昆布がひたひたに浸かる様に。

密閉して冷蔵庫に1週間おき、薄皮と昆布の成分を抽出する。

(原液の出来上がり。最初の薄皮を入れてから半年保存可能。薄皮・昆布は入れたままでOK)

7 原液 50ml と「調合する為の材料」を調合し、1ヶ月分の美白水の出来上がり。冷蔵保管、1ヶ月で使い切る。

使い方

- ☀朝 洗顔料や石鹸に小さじ1杯分混ぜ合わせて洗顔に。又、お化粧前の化粧水として。
- ☀昼 お化粧の上からスプレー。皮脂の分泌を整え、肌への水分補給も。
- 🌙夜 朝と同様に。



冷酒の化粧水

日本酒に含まれる水溶性の「オリザプラン」は肌の水分を補い、高い保湿効果があります。
又お酒のアルコールは皮フの血管を広げ、血行を良くしてくれるので、肌のハリ・キメ・潤いが得られます。

材料
・冷酒 (安価な紙バックのものでOK)..... 200ml
・精製水 (ミネラルウォーター)..... 80ml
日本酒の匂いが気にならない人は混ぜなくてもOK

効果・効能

オリザプランによる保湿効果
アルコールによる血行促進。肌にハリや潤いを得る。

作り方

- 1 容器に冷やした日本酒を200ml入れる。
- 2 精製水 (ミネラルウォーター) 80mlを入れる。
- 3 日本酒と水が混ざる様容器を振る。日本酒が沈殿する為、毎回振ってから利用する。冷蔵庫で保存。
注意
肌の弱い方は湯せんでアルコール分を飛ばして使う事。

使い方

コットンにとり、顔につけるだけ。額や頬等を心地よい強さでパッティングする。数分おくと匂いは飛ぶので、洗い流さなくてOK

暑い夏の日には冷蔵庫で冷やして使うと肌を引き締めます。

吹き出物が激しい人に
基本の材料に酢 10ml を加える。冷酒・酢・精製水の順に容器に入れ、混ぜる。

痛んだ爪にも
化粧水をボウルに入れ、爪を片手につき3~4分つける。



ピーリング

米のとぎ汁ピーリング

米ぬかの主成分セラミド(細胞間脂質)の事で、表皮の隙間を埋める脂肪成分が肌の隙間に入り込み、脂質を補い肌の保湿力を強化します。

材料 米……3合 水……適量

効果・効能

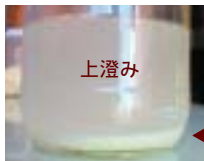
セラミドが肌の隙間に入り込み、保湿力を高める。

作り方

1 米の汚れを落とす程度に軽くといた後、少なめの水で強めにとぐ。

2 とぎ汁を他の容器に移し、3時間以上放置する。

3 米ぬかが沈殿したら、上澄みをする。



4 上澄みを取り終わったら完成。濃度の目安は、とろりとして指ですくえる程度。粘り気が足りない場合は、小麦粉を足す。)

注意

冷蔵で保存。2~3日中に使い切る事。



使い方

1 出来上がった物を肌に塗る。薄く伸ばし、塗り残しのない様に。

2 少し乾く迄15分程度待つ。

3 手で軽く擦りながら落とす。乾かしすぎた場合はお湯で洗い流す。

4 お湯ですすぐ。



容器の消毒

手作り化粧品は、きちんと消毒した保存容器に入れる事で、モチがよくなります。消毒用エタノールを使えば簡単に出来ます。

○ボトル類

ボトルに5分の1量の消毒用エタノールを入れて蓋をし、よく振ってボトル内全体に行き渡らせます。その後逆さにしてよく乾かしてから化粧水等を入れましょう。

○クリーム容器

消毒用エタノールをコットン等に含ませて拭きます。蓋の内側も忘れずに。細かい所は綿棒を使って。

○スプレー式ボトル

同様に5分の1量のエタノールをボトル内に行き渡らせます。その後スプレーを押して管も消毒します。キャップがある場合は、これにもスプレーでエタノールをかけましょう。

○ガラス製の容器

消毒用エタノールで拭くか、お湯を沸騰させた鍋に入れて煮沸消毒してもよいでしょう。一度沸騰したら弱火にして、中のボトルが動いてぶつかり合わない様に。プラスチック製の蓋等は煮沸せず、エタノールで拭いて。

重曹

化学名を炭酸水素ナトリウム(重炭酸ソーダ)。英語ではベーキングソーダ。重曹は地中の鉱床、湖の沈殿物、地下水等に含まれている物質で、水に流してもpHに影響しない上、地中で分解されると肥料にもなる性質を持つ。それ故に正しく使えば安全性が高いのは勿論、使用後水に流しても河川や海を汚染しない、環境に優しい物質。

飲用で...

胃酸を中和する働きがあり、胃もたれ等の症状の緩和に効果的。

台所&掃除で...

膨らし粉・手作り化粧品の材料、臭いを吸収する作用で冷蔵庫の中や下駄箱、ゴミ箱等の消臭剤として。残った重曹も、酸性の汚れを中和する性質が油汚れや手垢汚れの掃除にと使える為、最後迄無駄になる事が無い、優れたものです。

Column

Column

パック

黒糖パック

ずば抜けた保水力は皮脂の代わりに膜を作り、ツヤのあるしっとりとした状態を保ちます。又、カビや菌の繁殖を抑える制菌力もあり、荒れた肌に菌が付いて悪化する事を防いでくれます。

材料

- ・黒砂糖 …… 20g
- ・コーンスターチ…大さじ1
- ・お湯 …… 10ml
- ・小麦粉 ……大さじ1
- ・蜂蜜 ……小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1/2

効果・効能

保湿効果が高く、ツヤのある肌に。抗菌作用により、肌の菌の繁殖を防ぐ。肌のシミ、かゆみも改善。

作り方

- 1 ボウルか小鉢に黒砂糖を入れ、お湯でよくとがす。とけない場合は電子レンジで30秒加熱し、なるべく粒が残らない様に。
- 2.1の中に蜂蜜を入れる。蜂蜜が固くなっている時は湯煎をしながら。
- 3.2を人肌迄冷まし、コーンスターチ・小麦粉をダマにならない様少しずつ入れる。
- 4 オリーブオイルを入れ、よく混ぜる。

使い方

1 洗顔をして汚れやメイクを落とす。

2 肌に塗って、乾く迄2~3分おく。

3 めるま湯で洗い流す。

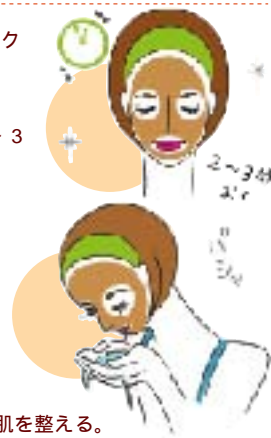
4 仕上げにローションで肌を整える。

注意

作り置きは不可。毎回使う度に作って。

パックは1日2回以上しない事。

パック後の洗顔は、折角の黒糖パワーが台無しになるので止める事。



卵の薄皮美白水パック

- 1 .P5で作った原液に小さじ1杯の小麦粉に同量の美白水の原液を加え、混ぜ合わせる。
- 2 洗顔後の肌に満べんなく塗り、5~10分程放置。表面が乾いて洗い流すと、ツルツル肌に。

麦スクラブ

- 1 .P9で作った原液に水で固めにといた麦スクラブ大さじ3杯に無糖ヨーグルト大さじ2杯と卵白1個分を加えて混ぜる。スプーンからぼたりと落ちる程度の濃度に。
- 2 洗顔後、汚れを取った肌に塗って10分程度置き、洗い流す。



入浴

全身のお肌をまんべんなくケアするならやはりお風呂。様々なお風呂の入浴剤をご紹介しますので是非お試しください！とにかく簡単なのが嬉しいですね。

クエン酸バス

材料 クエン酸……大さじ2(全身浴)
大さじ1(半身浴)
精油……数滴(お好みで)

効果・効能

クエン酸水を塗布すると肌が弱酸性に戻るのを助けたり、お風呂に入ると古い角質を取り除く力を高め、肌のバランスを整える入浴剤としての効果も発揮。



使い方

お湯にクエン酸をよくとかしてから入浴。
出来れば1~2時間程度の半身浴を。
注意
体に傷等があると染みる事も。余り濃度を濃くしない様に。

重曹バス

材料 重曹……大さじ2~3(全身浴)
好みに応じて精油(5滴以下)や
グリセリン(10ml)をプラス。

効果・効能

水を軟らかくする軟水作用があり、水に溶かすとカルシウムやマグネシウムと結合して、水質を軟らかくする為、お風呂に入ると肌に優しいお湯に。

使い方

お湯に重曹を入れ、よくとかしてから入浴する。

グリセリンバス

材料 グリセリン……30ml(全身浴)
精油……数滴(お好みで)

効果・効能

肌がしっとり。保湿効果がある。

使い方

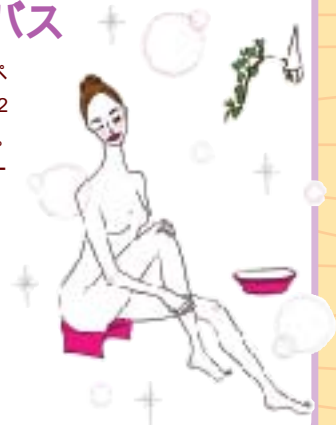
お湯にグリセリンを入れ、よく溶かしてから入浴する。
指先がかさついていいる時は、洗面器等で手浴をすると血行が良くなると同時に、グリセリン成分が荒れた手肌に優しく潤いを与えてくれます。

米ぬかケア

綿の袋に米ぬかを詰め、体を磨くとしっとりウルウルに。

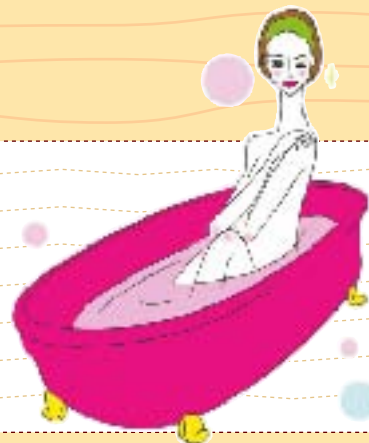
麦スクラブバス

市販のお茶パックに4ページの麦スクラブ1~2杯を詰めて、お湯に入れる。お風呂上がりはシャワー等で流さず、肌の水分を優しく拭き取る。麦の保湿作用が肌のかゆみ・乾燥に効く。



クエン酸

レモンや梅干しの酸味の正体がクエン酸。無臭で白くざらざらした結晶性の粉末。飲用すると体内エネルギーを効率良く回転させる性質がある為、毎日飲むと回転がよくなり、疲れが取れやすい体質に。又、食品等の雑菌の繁殖を防ぐ作用も。
注意: 40℃以上の高温になると固まる事がある為、保管する時は涼しい場所で。



みんな大好き 心理テスト



Q

派手な KO勝利が醍醐味の
ボクシングヘビー級タイトルマッチが始まります。
12ラウンドで最後に立っていた者のみが
ベルトを手に入れる事が出来る注目の試合。
この試合の結果は、あなたは次のどれになると
思いますか？

- ① 1ラウンドでKO !!
- ② 5ラウンドまでに KO !!
- ③ 判定に持ち込まれて勝負が付く

解答欄

みんな大好き 心理テスト

解答

ボクシングを観戦する時、試合の展開を予想したりしますね。それはお見合いで相手を品定めする時にも共通します。このテストで、あなたのお見合い適性度が見えてきます。

- ① 「1ラウンドでKO !!」を選んだ方は…
超あわてん坊なあなたは、結論を急ぎ過ぎてしまう傾向が。お見合いは短期決戦ですが、よく吟味しないと、不幸な結婚生活を送るはめになります。
- ② 「5ラウンドまでにKO !!」を選んだ方は…
大穴予想をしなかったあなたは堅実です。その堅実さはお見合いにおいても発揮されます。お見合い適正度はかなり高くなります。
- ③ 「判定に持ち込まれる」を選んだ方は…
お見合いをしても長い間返事を待たされ、その揚げ句に断られるタイプ。あまりお見合いに乗り気ではないようなので、仕方ありませんが…。