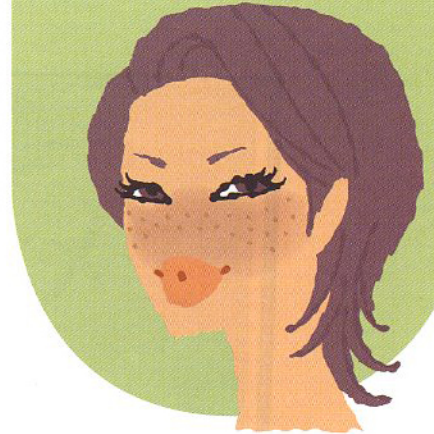


くすみジミを消す プログラム

抗酸化成分サプリ

×
ビタミンC コスメ + ピーリング コスメ



肌色がくすみがちで、よく見ると細かなシミが目立つ……。こんな人は、サプリメントはαリポ酸、コスメはピーリング効果のあるものとビタミンC系を組み合わせるといい。

美白効果を持つαリポ酸

あまり知られていないが、αリポ酸はサプリメント成分の中では、化粧品的美白成分並みにメラニン合成を抑える効果を持っている。

しかも高い抗酸化効果も併せ持っているため、紫外線が肌で発生させる活性酸素を抑え、美白のサポートをしてくれる。

「αリポ酸は、ビタミンCやE、CoQ10(コエンザイムQ10)などの再生を促し、抗酸化作用の底上げをする。αリポ酸をのむと、肌質がよくなると実感する人が多い」と、北青山Dクリニック

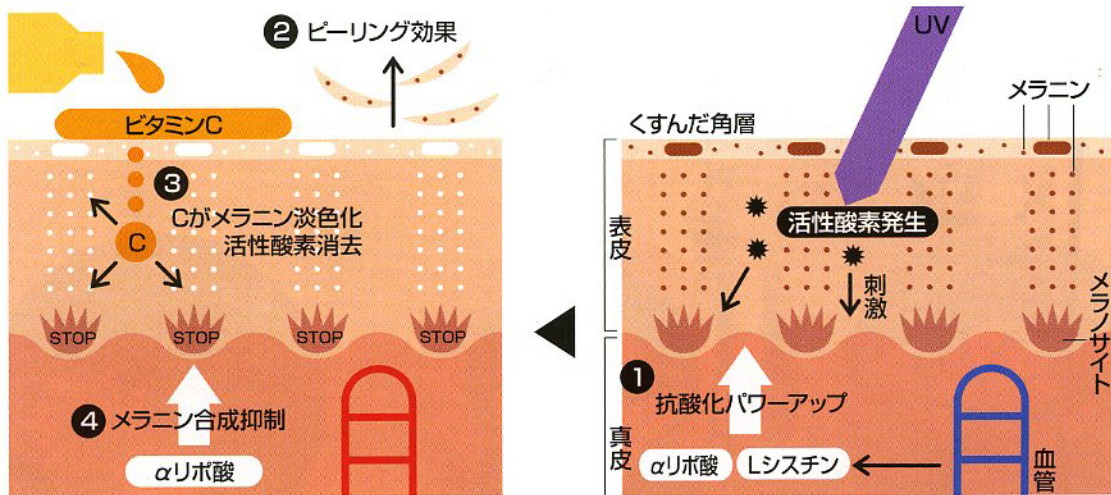
の阿保義久院長は話す。

ヒドロキシチロソールとLシステインというアミノ酸が二つ結合したLシスチンの組み合わせサプリにも注目。このコンビがメラニン生成を抑制すること、ファンケルの研究でわかっている。

ピーリングでメラニン排出

肌がくすんでいるなら、ピーリング作用のあるコスメで滞留しているメラニンをさっさと追い出そう。今の季節、夏に作られたメラニンを想像以上に溜め込んで肌をくすませている人が多い。コスメの軽いピーリング作用で、ターンオーバーを促すと早く自然な肌色を取り戻せる。さらに追加するなら、ビタミンCコスメがおすすだ。角質のメラニンを淡化化して肌色を明るくする効果がある。

くすみ消えるメカニズム



- ② ピーリングコスメがくすんだ角質をはがす。
- ③ ビタミンC コスメがメラニンを淡化化し、活性酸素を除去。
- ④ αリポ酸がメラニン合成を抑制。

① αリポ酸やLシスチンの抗酸化力が活性酸素を消去。

サプリ&
コスメで美白

実体験ルポ



195.8mm² 目立つジミ 227.9mm²
全体的に色黒でくすんでいたが、3週間のシミ対策プログラムで、全体的に肌色が明るくなった。

3日ですべすべ肌に
2週間で全体に色白に!

Kさん ● 43歳女性

ピーリングと聞き、「痛いのかしら」と思ったのですが、痛みもなく、3日目には肌がつるつるした感じになりました。ビタミンCクリームはしっかりと肌が落ち着く実感が。サプリのおかげか、疲れも感じにくかったです。



Supplements

くすみに効くサブリ

- 1 サプレックス α-リポ酸(N) 1日4粒が目安。4粒にαリポ酸を200mg配合。成分の吸収を高める黒コショウエキスや美白効果のあるLシスチン80mgなどを配合している。120粒、1万500円(編集部調べ)。問/資生堂
- 2 VE・アルファリポ酸 1日の目安量6粒中に、αリポ酸100mg、ビタミンC500mg、ビタミンE50mgを配合。美白に必要なビタミンなどの組み合わせで、より早い美白を目指す。90粒入り2袋、6300円。問/メナード
- 3 ホワイトアドバンス 1日6粒が目安。オリーブ由来のヒドロキシチロソールとLシスチンのダブル効果で、メラニンの生成を抑制。ターンオーバーを促すナイアシンも含む。180粒、1995円。問/ファンケル

αリポ酸とCでメラニン対策 ピーリングで肌リフレッシュ



Cosmetics

くすみに効くコスメ

- 1 ジュディシュプリ JS美容液 ビタミンCの誘導体APPSを配合した美容液。パウダー状のAPPSに美容液を混ぜて使う。APPSは、水にも油にも溶けて、ビタミンCの浸透性が高い。パウダー0.3g×4本と美容液50mg、1万9740円。問/ドクタープロダクツ
- 2 薬用マイルドピールトナー ビーリング成分のグリコール酸とサリチル酸を配合した拭き取り化粧水。メラニンを含んだ余分な角質を除去し、速効でくすみを解消する。肌荒れ防止成分のアラントインなども配合。医薬部外品。120ml、2835円。問/レスタンス
- 3 プロディジー リプラスティピールクリーム ビーリング成分のグリコール酸、乳酸、フィチン酸に加えて、ロレアル独自成分、ピーリング作用と細胞再生を促すリポヒドロキシ酸を配合したクリーム。50g、2万1000円(9月4日発売)。問/ヘレナ ルビンスタイン
- 4 SK-II ホワイトニング ソース クリアローション ビーリング成分が肌に合わないという人には、潤いを与えてメラニンの排出を促す拭き取り化粧水。浸透型GAGやペパーミントエキスがごわついた角質をふやかしてマイルドに効果が。医薬部外品。150ml、7350円。問/マックス ファクター

取材にご協力いただいた エキスパートたち Expert's Index

月経リズムスキンケア



たみず皮膚科
田水智子 院長
大阪府池田市 ☎075-750-1212

コスメや薬だけではなく、アロマセラピーを取り入れた皮膚科疾患の治療なども得意とする。「年を重ねるごとにスキンケアのアプローチを変えていくことも大切です」。



誠心堂薬局自由ヶ丘店
西野裕一 さん
東京都目黒区 ☎03-3718-4193

薬剤師。漢方の考え方を取り入れた不妊治療や女性のホルモンリズムに合わせた治療、スキンケアを提案。「月経前には刺激物やアルコール、たばこは避けたい」。

正しいスキンケアの基本



よしき皮膚科クリニック銀座
吉木伸子 院長
東京都中央区 ☎03-3569-7567

メディカルエステや漢方治療などで20～30代女性の美容をサポート。『大人のスキンケア 再入門』（光文社、680円）など著書も多数。



かおる美容形成外科クリニック
佐藤 薫 院長
東京都杉並区 ☎03-3392-7017

形成外科と皮膚科が専門。シミやシワといった悩みに応じた美容医療に詳しく、レチノイン酸によるニキビ治療には定評がある。

サプリ&コスメの内外美白



有楽町皮膚科
水野惇子 院長
東京都千代田区 ☎0120-353-908

「市販のサプリメントや化粧品でも、医療の現場でシミへの効果が確認された成分が配合されたものがあります。タイプによって効果も異なるので、製品の賢い選択をしましょう」。



花王ビューティーケア
研究センター
河合通雄 主席研究員

長年コスメ開発に携わり続け、「紫外線を避けることの重要性」を広めた第一人者。研究のほか、コスメの上手な使い方などの実用情報にも詳しい。



北青山Dクリニック
阿保義久 院長
東京都渋谷区 ☎03-5411-3555

「αリポ酸は水溶性と脂溶性を併せ持つので、いたるところで抗酸化力を発揮し、紫外線のダメージを防ぎ、美白効果をもたらします」。



湘南鎌倉総合病院 形成外科・美容外科
山下理絵 医師
神奈川県鎌倉市

形成外科・美容外科部長。レーザー治療やケミカルピーリングなど、多様な技術で、各自の肌に必要な治療を行う。新治療法を自ら試す実践派。

成分ガイド



ITOプロビタミンリサーチセンター代表
伊東 忍 さん
東京都武蔵野市

ビタミンCの効能のほか、化粧品に配合される成分に詳しい。「化粧品の原料表示は消費者にとって有利なもの。ぜひ活用して賢い化粧品選びができるようになるのが理想的」。



同志社大学
スキンエイジング&
フォトエイジングリサーチセンター
市橋正光 教授

専門は紫外線による皮膚がんなどの研究。紫外線による皮膚の老化、皮膚疾患に関する研究が世界的に評価されている。

全身の“ゆがみ”とり&美肌バイブル

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

1冊丸ごと大特集
全身の
ゆがみをとる!

2009 10
特別定価
590円

Heart



完全保存版

美肌バイブル

美白法から、毛穴、ニキビ、シミ、シワの最新対策までを満載!

香里奈が語る
しなやかボディ
の作り方

ラクラク脂肪が
燃えると、医学が証明
5分ウォーク

★新法則発見★
食べてヤせる!
伊達式ダイエット

下腹も凹む! デスクワークの凝りが解消

オフィスで1分

「整体ストレッチ」

足が疲れない、外反母趾、タコも解消

足裏ゆがみに「タオル綱引き」

あごゆがみがとれ、表情美人に!

かむトレ&かむレシピ

足裏、背中、あごから

「セルフ整体」

全身の “ゆがみ”をとる!

肩凝り、腰痛、下腹ぽっこり、
巻き爪、タコ、外反母趾、
つら〜い頭痛もスッキリ解消!

ウェブでも情報発信中
nh.nikkeibp.co.jp
wol.nikkeibp.co.jp ←9月8日スタート