

# 黒木なつみがアンチエイジングの疑問を聞いてきました!

「アンチエイジングって、私に関係あるの?」。そんな20代女子代表として、MOREビューティズ、黒木なつみが自ら取材!

## Q 毎日のスキンケアで最低限するべきことは?

**A** 美白ケアとUVケア。そしてアイケアです。夏の間だけ美白モノにスイッチする方がいますが、紫外線は一年中降りそそぎ、季節を問わず、普段から美白ケア・UVケアを行ったほうが、メラニンの過剰生成をならしめることができ、夏にもっとシミをならしにくい。そして、もともと皮膚が弱く乾燥しやすい目もと、は日々の保湿ケアが重要。目の下だけではなく、まぶたもお忘れなく! まぶたにも栄養をもらっている、まつ毛のケアにもつながります。



アイケア

美白アイテム

UVアイテム



早速取り入れなさい!

## Q スバリ答えます!

答えてくださったのは—  
片桐衣理恵

「美容クリニック専任美容師、化粧品などで活躍の美容師、料・内務課、内務部からのアンチエイジング講座を受講し、現場で実践も経験」



聞いてナットク! やるなら今!

取材したのは—  
黒木なつみ  
有酸素運動としてはランニング、筋トレで汗を、美への熱心、毎朝5時起床、1年9ヶ月「30代ビューティズ」として活動開始! 今更になり始めるのには遅いだろうか

## Q 「アンチエイジング」ってそもそも何ですか? 老化は何歳から始まるもの?

**A** 老化の原因となるものに気がつけて、若々しくしましょう! ということです。決して「年をとらない」という意味はなっていないですよ。老化は、極端に言えば生まれた時から始まっている現象ですが、美容の面で言うならば**25歳前後**からです。まさにMORE世代ですね。

## Q アンチエイジングケアはいつからするべきですか?

**A** いつ始めても、「早すぎる」ことも「遅すぎる」こともありません。ただ、やるべきことのボリュームが変わってきます。20代の早いうちであれば、細胞の生まれ変わる速度が速いので、いつものアイテムにシートパックを一点投入するだけでもリカバーできます。しかし、年齢を重ねてから始める場合は、より多くのことが必要に、ですから、**早めに取りかかるといいことは事実**ですね。20代でアンチエイジングを始めるにあたり、すべてエイジング専用のアイテムに替えてもOK。気負わずに、自分に合うものをベースに、必要なものを取り入れていけばいいですよ。



ハイ!

若ければ復元力が速いの!

## Q 老化が始まるサインってありますか?

**A** たとえば、「**新よりっしにくくなった**」ということはありませんか? いつも使っているスキンケアアイテムなのに潤いにくくなった、頬のあとがなかなか消えにくくなった、など。何がいつもと違うの、と感じようとなら、プチ老化の始まりとと考えていいと思います。

思い当たるフシか!



## Q スキンケア以外でできるアンチエイジングケアは?

**A** やはり食事です! 皮膚、髪の毛、筋肉など、**若々しい体はほぼたんぱく質**でできています。細胞は生まれ死んでいく、の繰り返しですが、食から得られたたんぱく質がそのサイクルを活性化させます。ダイエットをしているとしても、豆腐や鶏のささみ、白身魚や豆などをきちんと摂取するのが大事です。たんぱく質は体内で**アミノ酸**に変わり、それがまたたんぱく質をつくり出すので、アミノ酸のサプリメントをとるのもいいですよ。また**【ビタミンA、B、C、E】は、美肌ビタミン**といわれていて、それらが多く含まれる食材やサプリをとるのもオススメです。スキンケアの力を借り、生活も含めてアンチエイジングしていくことを心がけましょう。

わかりました!



トータルで美しくなってね



## Q 老化の原因は何?

**A** ストレスや紫外線、生活習慣やホルモンバランスの乱れ。そして加齢によるものです。それぞれが複合的に連鎖して起こります。



## Q ストレスが老化につながるのはどうですか?

**A** ストレスがたまる、体の中に老化を促す**【酸化成分】**が**【かたどん】**と出てきて、肌の細胞を破壊したり血管を老化させ、結果、血流が悪くなり栄養が全身に行き届かなくなるんです。「アンチエイジング=抗酸化」といわれるほど、体を酸化させないことが重要になってきます。ですから、友達とおしゃべり、マッサージ、音楽など、どんなことでもいいので、自分のストレス解消法をいくつか見つけておくことも大事ですね。

# 本気ケア宣言

みんな気になってたお肌の老化問題。素朴な疑問から必ずアイテムまで全部お答えします! MORE世代モデルと一緒に、美肌ケア始めましょう!

構成: 文・山崎千穂 / 撮影: 内田あし(人物) 黒田 陽(取材/P258) 石沢真(人物) / ヘア: マイク / 高山美奈(メイク) 中野 / 黒木なつみ / スタイル: スト / 黒木なつみ / イラスト: まさこ(Shibuya)

一度で確かな効果! 美プロにも人気の  
朝と夜マッサージケア

美プロにも人気の  
たるみ

美プロにも人気のたるみ対策アイテムを厳選!




1. 保湿美容液  
保湿効果を高め、  
乾燥を防ぎます。

2. 洗顔フォーム  
洗顔時に使うと、  
肌を優しく洗えます。

3. 乳液  
乳液を塗ると、  
肌の水分が蒸発しにくくなり、  
保湿効果が高まります。

4. 美容クリーム  
夜のスキンケアに、  
美容クリームを塗ると、  
肌の保湿効果が持続します。

「たるみ」は肌の弾力性が低下し、重力の影響を受けやすくなることで起こります。肌の弾力性を高めるためには、コラーゲンやヒアルロン酸などの成分を積極的に取り入れることが大切です。また、肌の水分量を保つことも、たるみを防ぐための重要なポイントです。

たるみ対策アイテムの効果



1. 保湿美容液  
保湿効果を高め、乾燥を防ぎます。

2. 洗顔フォーム  
洗顔時に使うと、肌を優しく洗えます。

3. 乳液  
乳液を塗ると、肌の水分が蒸発しにくくなり、保湿効果が高まります。

1. 美容液  
肌の水分量を高め、  
乾燥を防ぎます。

目指せ小顔★  
ゆるんだラインも  
シャープにキュッ!  
リフトアップ美容液

「小顔」を目指すには、肌の弾力性を高め、たるみを防ぐことが大切です。リフトアップ美容液には、肌の弾力性を高める成分が配合されており、肌の水分量を保つことで、ゆるんだラインをシャープに引き上げることができます。

リフトアップ美容液




「リフトアップ美容液」は、肌の弾力性を高め、たるみを防ぐことが大切です。肌の水分量を保つことで、ゆるんだラインをシャープに引き上げることができます。

1. 美容液  
肌の水分量を高め、  
乾燥を防ぎます。

2. シートマスク  
肌の水分量を高め、  
乾燥を防ぎます。

3. 美容クリーム  
夜のスキンケアに、  
美容クリームを塗ると、  
肌の保湿効果が持続します。

グイッと引き上げ!  
リフトアップシートマスク



リフトアップ美容液の効果



1. リフトアップ美容液  
肌の水分量を高め、乾燥を防ぎます。

2. シートマスク  
肌の水分量を高め、乾燥を防ぎます。

3. 美容クリーム  
夜のスキンケアに、美容クリームを塗ると、肌の保湿効果が持続します。

1. 美容液  
肌の水分量を高め、  
乾燥を防ぎます。

2. シートマスク  
肌の水分量を高め、  
乾燥を防ぎます。

3. 美容クリーム  
夜のスキンケアに、  
美容クリームを塗ると、  
肌の保湿効果が持続します。

グイッと引き上げ!  
リフトアップシートマスク



食べる美アイテムで  
Wアンチエイジング

「たまたま摂取しても、体の中から美しくしてしまっても、より続けることで効果の発揮ができます。」  
(女優 佐々木)



美容成分を凝縮したドリンクやサプリメントの力を借りるのも手! 体の内側からケアすれば、より良い効果が期待できます。早速「つみか」を試してみよう!