

動脈硬化から高血圧、がんの予防・改善まで効く！

米油で100歳までピンピン 健康生活

こめあぶら

ふだんの調理油を替えるだけ！

簡単

レシピが満載

クセがないから
毎日使える！

東北大学
宮澤陽夫
教授も
絶賛！

レシピ考案
(料理研究家)
市瀬悦子

スーパー ビタミンEの健康効果！

動脈硬化

高血圧

がん

心筋梗塞

脳の老化

脳梗塞・脳卒中

悪玉コレステロール

美肌・保湿

生活習慣病

美容家 吉川千明さんが伝授!

美肌を育む米油スキンケア術

オーガニック美容の第一人者である吉川千明さんに、米油を用いた自宅でできるスキンケアを教えてもらいました。特別なことをしなくても、米油をプラスするだけでキレイの近道に。



米油のアンチエイジング効果で若々しい肌をキープ

米油は古来より、日本人のスキンケアに役立てられてきた植物油。私たちの肌と相性がよく、現在でも「コメヌカ油」や「コメ胚芽油」という成分名で、多くの国産コスメに配合されています。肌を若々しく見せるために必要なのは、ずばりツヤ・ハリ・透明感。米油は、

これらの3大美肌条件を底上げするのにひと役買ってくれる、理想的な美のオイルです。

米油に含まれる「トコトリエノール」というスーパービタミンEは、肌の若返りをサポートしてくれるスター成分。肌の保湿力を上げ、血行を促進することで、輝くようなツヤをプラスしてくれます。

「ガンマオリザノール」は、油の中で唯一米油にだけ含まれるポリフェノールの一種で、シミの原因になるメラニンの生成を抑えるほか、くすみやシワの予防にも効果的です。

肌を老化させる原因のひとつに、体の中に発生する活性酸素があります。これにより、肌細胞が酸化するとシミ・シワ・タルミなどの老化サインが目立つようになってしまいます。年齢肌用の化粧品カタログなどで、抗酸化成分を高配合という表現を聞いたことがあると思いますが、こめ油に含まれるトコトリエノールとガンマオリザノールは、特に抗酸化力が高いことで有名。このふたつの成分が豊富な米油が配合されたスキンケアは、エイジングケアに最適なのです。お手入れに組み込めば、肌が酸化してサビていくのを予防することができます。



米油そのものをスキンケアに活用する方法

米油をスキンケアに取り入れる際は、食用ではなく、化粧品用の米油を使うことが大事。不純物がろ過されて、さりと扱いやすいのが特徴です。美容ケア用には、油自体の質と抽出法にもこだわらしましょう。私のオススメは、低温圧搾された米油に、精油で植物の香り成分をプラスしたオイル。美容液として化粧水とクリームの間にくっつき、マッサージオイルとして週に一度のスペシャルケアに使ったり、私のスキンケアに欠かせないアイテムです。使い続けるうちに、肌に透明感がよみがえり、ツヤ・ハリもアップしました。

How to give a face massage

肌の潤い & ハリ感アップを叶える米油マッサージ

米油は美容液のようにただぬるだけでも効果抜群ですが、美容家の吉川千明さんも実践する、リンパの流れを意識したフェイシャルマッサージを組み合わせれば、肌にふっくらとしたハリとツヤがよみがえります。



1
マッサージするときは、香りのよい精油などが配合されたスキンケア用の米油を選び、肌を傷つけないように量はたっぷり。



2
顔全体に米油をたっぷりをつける。(洗顔後、化粧水で肌を整えてから米油でマッサージすると、保湿効果がさらにアップする)。



3
首にも米油をぬり、左の耳の下から鎖骨に向かって右手を滑らせ、次に右の耳の下から鎖骨に向かって左手を滑らせる。両側、各3回。



4
①、②は内から外に、③は上から下に向かって指の腹をくるくると動かす。④の目元は瞼から目の下を通して、こめかみに指を滑らす。



5
耳を人さし指と中指ではさみ、内から外に回して、耳のつけ根にある太いリンパ節をマッサージ。フェイスラインが引き締まる。



6
額に両手を当てて、額から耳の後ろを通り、首から鎖骨まで手のひらを滑らせる。数回繰り返して、老廃物を鎖骨のリンパ節に流す。

美容家・オーガニックスペシャリスト

吉川千明さん

「最上級のビューティは自然の力、植物の力が与えてくれる」という考えのもと、化粧品やスキンケア、スパのみならず、女性医療、食、漢方、生き方など、女性のためのナチュラルで美しいライフスタイルをさまざまな角度から提案する、オーガニック美容の第一人者。『これからの美しさの磨き方』(KADOKAWA刊)が発売中。

吉川さん愛用の
米油美容液！



Bran-Drip (ブランドリップ)

美容成分の宝庫として注目される米ぬかを活かした、スキンケアオイル。米油に「飲む香油」として特別に作られたブルガリア産の天然ダマスクローズを配合し、日本人の肌に合った自然由来の美肌成分がぎゅっと詰まっています。100ml 4,000円(税抜) / リブレライフ <http://www.ribblelife.com/>