



正しい知識で、
素肌美人を目指しましょう！

お肌まめ知識



お肌のこと、どのくらいご存知ですか？キレイなお肌になるためには、お肌を正しく学ぶことが一番の近道です。ここでは、普段よく耳にする「お肌のターンオーバー」と、「美肌成分」についてお話ししますね。

正常なターンオーバーと「真皮」の潤いで、

みずみずしい肌、5年後も美しく。

そもそも、お肌のターンオーバーとはなんなのでしょうか？

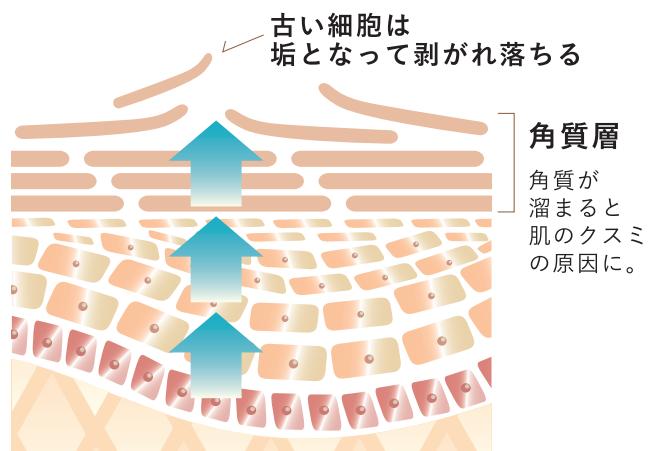
人の肌細胞はいくつもの層になって重なっています。そしてそれは新陳代謝を繰り返し、表面の古い層は垢となって剥がれ落ち、中から新しい肌細胞が生まれてくる。このお肌の生まれ変わりが「ターンオーバー」なのです。

お肌のターンオーバーは、28日周期が理想だと言われています。歳を重ねていくと、だんだんこれが遅れていき、35日や40日と長くなってしまいがちなのです。それは、古くなった角質が、その分長くお肌に残るということ。ターンオーバーを正常な状態に戻すことで、若くみずみずしいお肌を取り戻し、老化を防ぐことができるのです。

お肌の断面図を見てみると、表皮の下にはさらに「真皮」という層があります。真皮は、良く耳にするコラーゲンやエラスチンなどのタンパク質や、ヒアルロン酸などの成分からできており、この真皮こそが、お肌のハリや弾力を保っているのです。真皮にもターンオーバーがありますが、その周期は非常に長く、生まれ変わるために、なんと5~8年もかかると言われています。つまりシワやたるみなど、一度でも真皮がダメージを受けてしまうと、修復がとても難しいということなのです。だから、お肌を長く美しく保つには、表面だけではなく、真皮まで健やかにすることが大切です。またそれこそが、5年後の老化を食い止めるカギになるのです。

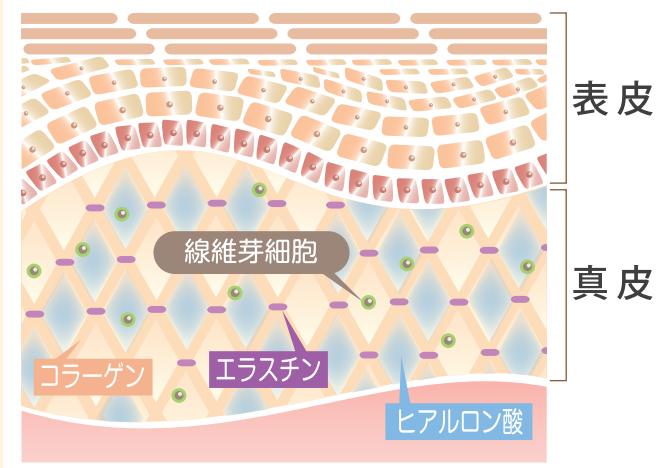
■表皮とターンオーバー

正常なターンオーバーで生まれ変わった表皮はキメが整い透明感のある、みずみずしいお肌です。



■真皮の働き

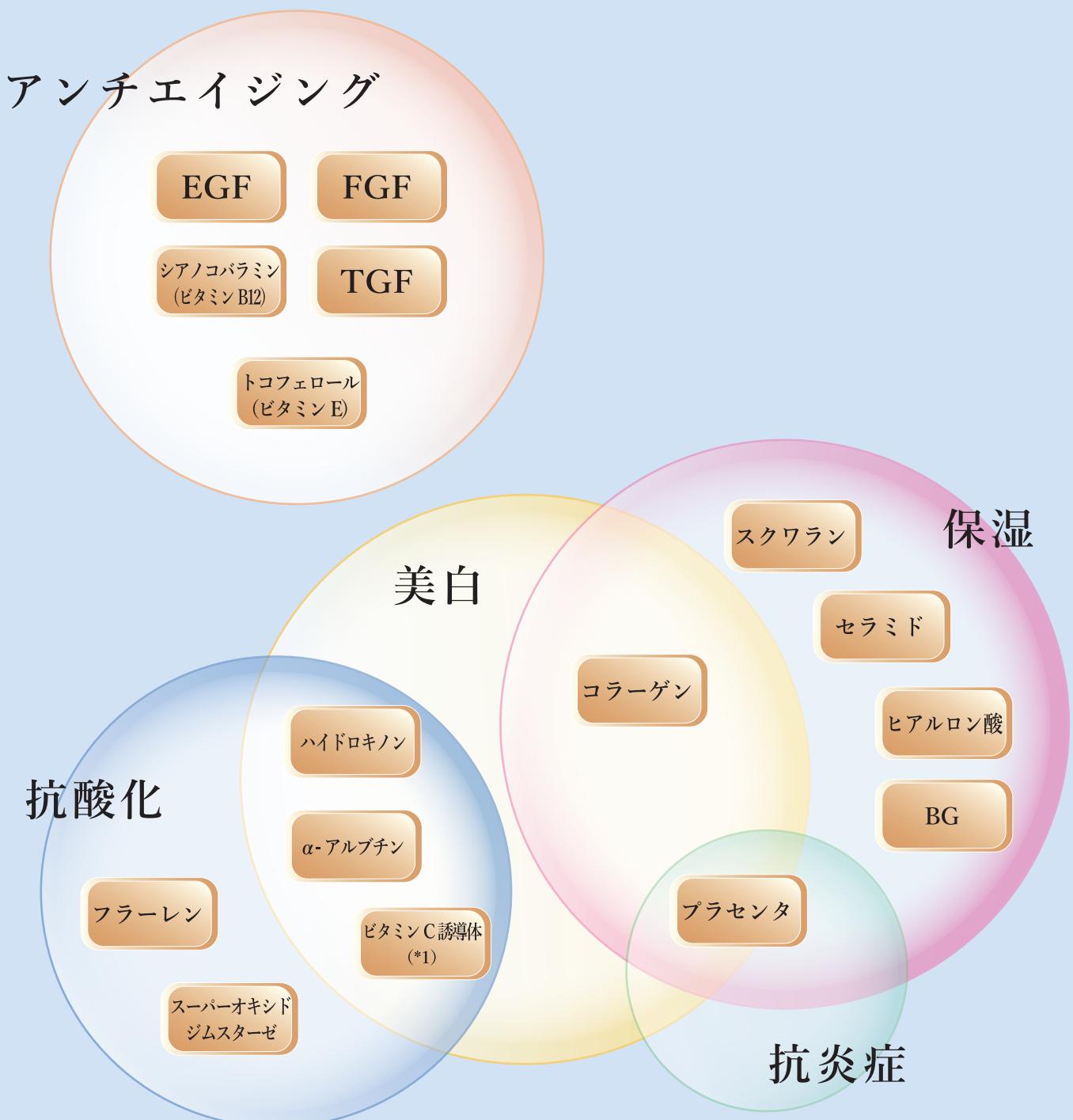
真皮が健康だと、お肌にハリや弾力が生まれます。真皮の健康状態こそがお肌の健康状態に繋がります。



日々のお手入れの積み重ねが、未来のお肌を作ります。みなさんもお肌のケアをがんばりましょう！

知って実感、美肌成分と期待効果

いろいろな美肌成分、聞いたことはあるけど、いったい何が何に効くの？という方も多いはず。ここでは、期待出来る効果ごとに美肌成分を分類してみましょう。



*1 ビタミン C 誘導体（リン酸アスコルビル Mg）・ビタミン C 誘導体（テトラヘキシルデカン酸アスコルビン）

いかがでしたか？お肌のことをちゃんと知ると、毎日のケアがよりいっそう楽しくなりますよ♪
お化粧品選びのヒントにもなっちゃいます。もっと詳しい内容を知りたい方は、Be-JEWEL の
セルフビューティーレッスンでどうぞ。（詳細はレッスンページをご覧ください。）

