



エリナ★ビューティーコラム vol.7 [2025.06.26改定]

夏本番だった8月の強い日差しによるダメージで、体調不良だけでなく肌の不調、いわゆる「ゆらぎ肌」に悩まされる方も多いようです。季節によって衣替えをするように、スキンケアもお肌の状態に合わせて切り替えていくことが重要です。今回は、季節の変わり目に対応するケアをご紹介します。



ゆらぎ肌って何？

ゆらぎ肌は、季節の変わり目に起こるもので、肌荒れやニキビ、乾燥によるカサつきなどの一時的な肌トラブルのこと。その原因は、夏に蓄積した紫外線ダメージ、空気の乾燥による健康的なバリア機能の低下などがあげられます。「カサカサ」や「ピリピリ」など、いい状態の肌と比較して違和感があったら、それはゆらぎ肌のサイン！ 放っておくと、バリア機能の修復が出来ず、敏感肌になってしまう危険性があります。いつもと違うと感じたら、その日からケアを始めましょう。



この時期おすすめのケア♪

1 スキンケア

まずは保湿重視のケアにシフトしましょう。夏にさっぱりした使い心地のアイテムを使っていた方は多いと思いますが、この時期からは保湿効果の高いケアを心掛けてください。おすすめの化粧水は「ベータジンセン AO トナー」。少しとろみのあるテクスチャーで、エイジングケア成分のベータカロチンとビタミンEをカプセルに閉じ込めて配合しています。ハンドプレスでじっくりと温めながら角



層へ浸透させてみてください。ただ、化粧水がピリピリとするようなら、洗顔後に「Jオイル」をなじませて。ホホバ油の成分が皮脂を補って、刺激を和らげてくれます。さらに、夏の間は敬遠されがちな乳液やクリームも取り入れて肌のバリア機能をアップさせましょう。

「モイスタライザー」は植物オイルを贅沢に配合したクリームのようなテクスチャーの濃密乳液です。秋のゆらぎ肌の大きな原因である乾燥から肌を守ってくれるのと同時に、浸透させた化粧水の水分もしっかりキープできます。

*年齢に応じた保湿ケアのこと

2 生活習慣

ゆらぎ肌対策で重要なのが生活習慣。特に食事と睡眠は、肌状態と密接な関係です。そして、健康的な新陳代謝が活発になるように適度な運動も必要です。

〈食事〉

健康的な肌を保つためには、栄養バランスのとれた食事が大切。特に積極的に摂りたいのは、普段の食事で不足しがちなビタミンやミネラルです。また、肌がしぼまないように良質なたんぱく質をしっかりとることも大事。

毎日の食事だけで難しいかもしれませんが、こんなときは栄養補助食品を上手に利用しましょう。おすすめはたんぱく質、食物繊維、スタミナのもとに加えて22種類のビタミン&ミネラルをしっかり配合した「スリム&トリム ABCクイック」。個装タイプなのでいつでも手軽に栄養補給できます。



〈睡眠〉

夏の疲れや激しい気温の変化、睡眠不足などで自律神経のバランスが乱れてしまいます。自律神経が乱れるとゆらぎ肌になりやすいと言われていますから、質の良い睡眠をとるように心がけましょう。たとえ睡眠時間が長くとれなくても寝る時間を決めて規則正しい睡眠をとるだけでも肌のサイクルが整ってきますので、ぜひ実践してみてください。

