



エリナ★ビューティーコラム vol.12 [2025.06.26改定]

「うなはだけつ」という言葉をご存知ですか？
実はこれ、美しい肌の条件の頭文字をとったものです。美しい肌と聞いて、思い浮かべるのはどんな肌でしょう。「色白な肌」や「毛穴が目立たない肌」、「すべすべな肌」など、思い描くものは人それぞれではないでしょうか。
今回は「うなはだけつ」に近づくためのお手入れのポイントをご紹介します。



「うなはだけつ」って何？

美容の専門家が考える美しい肌の条件は6つ。それぞれの頭文字をとったものが「う・な・は・だ・け・つ」です。

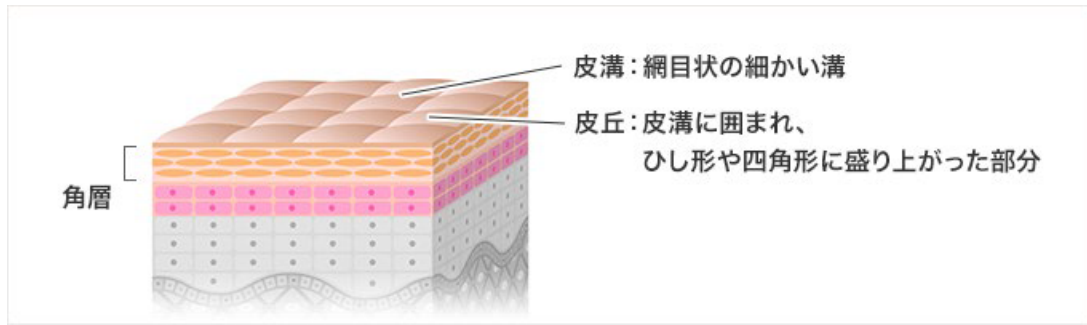
- ① 「う」→「潤い」。
- ② 「な」→「なめらかさ」。
- ③ 「は」→「ハリ」。
- ④ 「だ」→「弾力」。
- ⑤ 「け」→「血色」。
- ⑥ 「つ」→「つや」。

確かに、この6つの条件が整えば美しいだけでなく健康な肌と言えそうですね。

「うなはだけつ」になるために

潤いのもとと角層の水分量で、それを保持するのが油分です。これらのバランスをうまくとることが大切です。

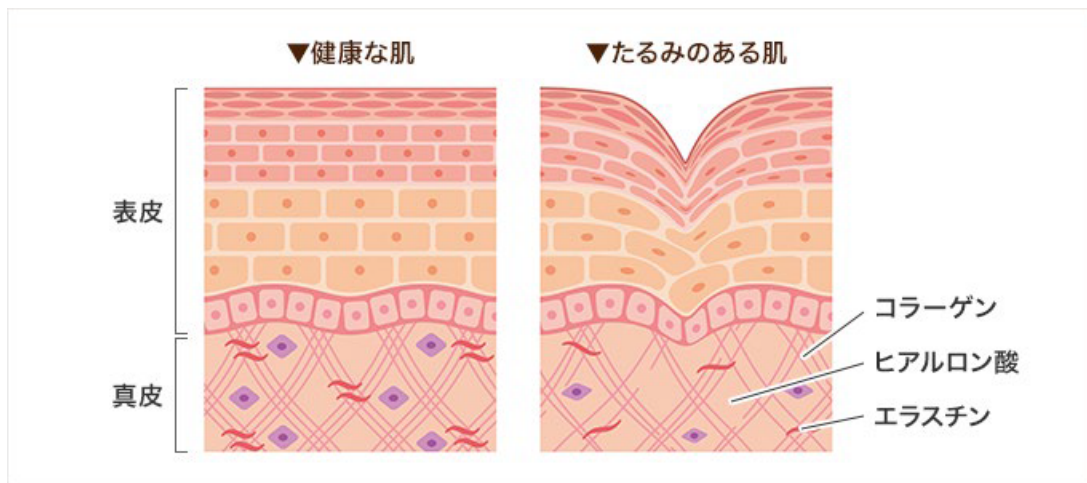
また、肌の表面には皮溝（ひこう）と呼ばれる網目状の細かい溝があり、その溝に囲まれてひし形や四角形にもりあがった皮丘（ひきゅう）があります。この溝が細かく均一に整っていることが、いわゆるキメの整ったなめらかな肌ということです。



ざらつきを感じる際には、角質ケアやターンオーバー（健康的な肌の新陳代謝）を正しくしてあげましょう。

空調の効いた部屋に長くいる人は肌が乾燥気味。潤い不足になると肌がたるんで、ハリがなくなるので要注意。保湿ケアをしっかりすることがポイントです。

最近、寝跡がなかなか消えない・・・という人は、肌の弾力が弱っているのかもしれません。肌の弾力を司っているのは真皮です。コラーゲンやヒアルロン酸、エラスチンなどの成分を補うためには内側からの食事ケアも大切。サプリメントを上手に利用しましょう。



夕方になると目の下のクマや肌のくすみが気になる・・・という時は、めぐりが悪いことが原因かもしれません。特にこの季節は体を冷やさないようにして、マッサージなどでめぐりを良くする努力が必要です。

しっかり潤ったなめらかな肌には、つやがあります。まずはしっかりと保湿ケアをしつつ、バランスのとれた食事や質の良い睡眠など、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



「うなはだけつ」を目指すのに、遅すぎることはありません。肌の状態や悩みは年齢と共に変化しますので、意識をした時が始め時。

エリナには体の内側と外側の両方からそれをサポートする商品が揃っています。
内側からのケアには、コラーゲンをはじめ美容成分をしっかり配合した「ザ・ビューティーコラーージュブルミ
エール」。
なめらかな肌のために角質ケアをするなら「フェーシャルスクラブクリーム」。
素肌を引き締め、潤いを与える「トナー&フレッシュナー」。
そしてそれを保持する油分には「モイスチャライザー」。
ハリと弾力をサポートする「GWSエッセンス」。
エラスチン配合で肌に弾力を与える「ナイトクリーム」。
頭皮から爪先までケアできてマッサージにも便利な「Jオイル」などがおすすめです。

お手入に最適なアイテムとは？

「うなはだけつ」になるためのおすすめ商品はわかったけど、どうやってお手入れしたらいいの？という方もいらっしゃるでしょう。

実は、最適かつオススメのアイテムは「手のひら」なんです。

「手入れ」を辞書で引いてみると、「よい状態を保つために、整備・補修などをする事。」とあります。美容として使う「お手入れ」は、いわゆるスキンケアのこと。「手入れ」の意味を意識しながら、手のぬくもりを使ってじっくりとなじませてみてください。

手を使う最大のメリットは、自分の肌の状態を察知できること。そして、手のひらの温度で化粧品の浸透を高められることや浸透の具合を確認できることなどがあげられます。

愛情をもって手をかけてあげれば、きっと肌はそれに応えてくれるはず。

今日からあなたも「うなはだけつ」を目指して、お手入れを始めましょう。

