

美肌のための10ヶ条

かたよった食事や不規則な睡眠などの生活習慣、メイクや誤ったケア方法も、ニキビの原因に! ニキビを防ぐためにはたくさん方法があるので、できそうなところから少しずつ試してみよう!



1



ニキビはいじらない

雑菌が入って悪化するだけでなく、将来シミの原因に。いじっても、ニキビは治りません。気になっても我慢ガマン!

2



1日3食、バランスの良い食事を

野菜をとるように心がけて、体の内側から美肌づくりを! 1日3回食することで、体のリズムも整います。

3



脂っぽいもの&甘いものはひかえる

とりすぎは皮脂の過剰(かじょう)な分泌(ぶんぴつ)の原因に。ファーストフードやお菓子は要注意! 甘いものは、フルーツなどをチョイスして。

4



メイクはしっかりOFF

ファンデーションなどは、お肌の毛穴を塞(ふさ)いでしまいます。メイクをした日はメイク落としジェルできちんとオフして。

5



しっかり寝よう

寝ている間に、体の様々な組織の修復・再生をする働きが活発になります。最低でも6時間の睡眠時間を心がけて。

6



こまめにストレス発散

ストレスでホルモンバランスが乱れるとニキビの原因に。楽しむ時間、リラックスできる時間をつくることも大切!

7



朝晩きちんと洗顔

朝と夜、2回の洗顔で清潔な肌をキープ。ただし、1日に何度も何度も洗顔するのは肌に負担をかけるので×。

8



ゴシゴシ洗いは厳禁

肌をゴシゴシすると、傷ついたり、乾燥肌になってしまう可能性も。洗顔料をしっかりと泡立て、やさしくなでるように洗って。

9



洗顔後の保湿を忘れずに

洗顔直後の肌は乾燥しやすい状態です。うるおいが足りないと皮脂(ひし)が出てかえって脂っぽい肌になることも。

10



タオル・枕は清潔に

タオルはこまめに洗って清潔なものを使いましょう。同じく、肌に触れる枕カバーにも注意。

アナタは何個出来た? ✨

美肌のための10ヶ条を毎日チェックして、理想の美肌を手にいれよう。