簡単&手作り　皮膚科医絶賛

酒かすパックで シミ、シワ くすみが大改善！ アトピー 乾燥肌もしっとり

酒かす（左）を水と混ぜるだけで、パック（右）の出来上がり！

酒かすを食べることによる効能は、本書でも取り上げたことがありますが、肌に塗っても絶大な効果があることをご存じでしょうか。今、「酒かすパック」でシミが薄くなった、ニキビが完治した、黒ずみが取れた――といった声が多く挙がっています。作り方は酒かすと水を混ぜるだけ！　お手軽さからは想像できない効果を、ぜひ実感してください。

酒かすパックでくすみが取れて シミが薄くなった！ 夫のアトピー肌もしっとり

[redacted]

パックのあとは肌の色がワントーン明るくなる！

職業がモデルというと、美容に関して気を遣って、時間もかけていると思われるかもしれません。しかし実際のところ、ずぼらな性格ゆえに、手間暇かけてというのはめんどうで、美容に関しても、手抜きで効果を得ることを目指しています。

そんな私のイチ推し美容法が、今回ご紹介する酒かすパックです。

酒かすパックをするのは一日おきくらいですが、必ず肌のくすみが取れて、肌の色がワントーン明るくなります。また、酒かすパックをするようになってから、以前よりも化粧水の浸透がよくなりました。

これだけでも美容効果としてはかなりのものだと思うのですが、最近、よく会う友人に「シミが薄くなったよね」といわれたのです。酒かすパックを始めてから半年ほど経ったころだったので、ジワジワと薄くなっていたのでしょう。鏡を見たら、確かに薄くなっていました。

日本酒造りの杜氏の手がキレイ、という話は私も聞いたことがありましたが、シミまで薄くなるとは――こうじのパワーを実感しました。

こんなにすごい酒かすパックですが、材料は、酒かすと精製水だけです。この二つを混ぜてペースト状になれば出来上がりです。ちなみに、水は、和歌山の天然水を使用しています。

酒かすと水は、基本的には1対1くらいの割合ですが、板状の酒かすを使うときには水を多くして、すり粉木でつぶすようにすると早く混ざります。つぶつぶが残っていても、私の場合は気にしません。

使い方も簡単です。お風呂で全身を洗ったあとに、顔の水分をタオルで軽くふき、指先で酒かすパックを顔に塗ります。指先や小鼻に酒かすの粒々がついているときには、そのままスクラブ感覚で小鼻の際をクルクルとこすります。

そのあと、湯船につかって10分経ったら、湯船の中で酒かすを洗い流して完了です。酒かすが湯船に溶けて「酒かす風呂」になり、体全体がしっとり潤います。

湯船に入る時間がなくてシャワーだけで済ませる日は、お風呂上がりに酒かすパックを顔に薄く塗り、そのまま歯磨きをしたり、テレビを見たりしたあと、ぬるま湯で洗い流します。

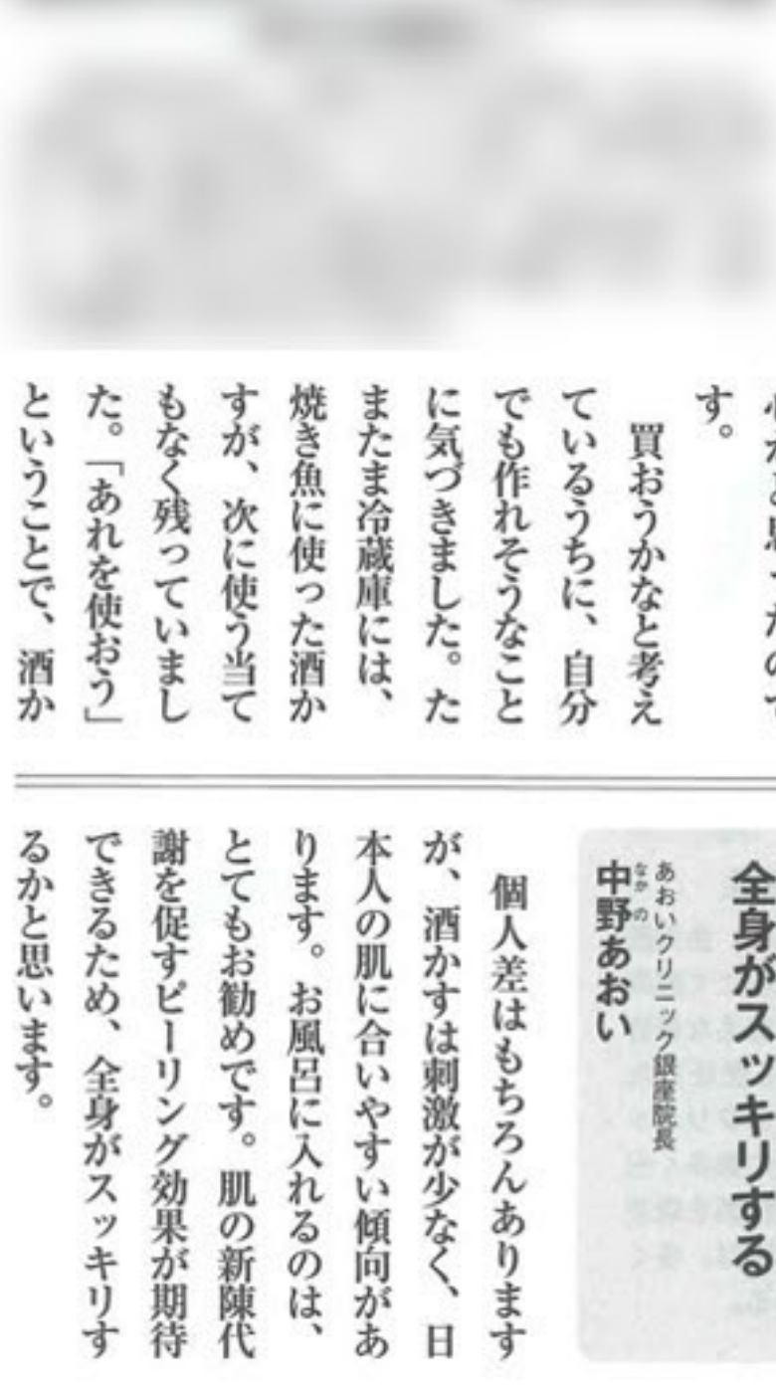
髪の紫外線ダメージが気になっていた昨年の夏、「こんなにいいのだから、髪にもいいはず」と思い、ヘアパックに使ってみたら、これまたいい感じで髪がサラサラになりました。

ヘアパックは、シャンプー後に軽くタオルドライしてから、酒かすパックを髪にペタペタ塗ります。シャワーキャップをかぶって湯船につかり、その後、シャワーで洗い流します。顔に塗ったときに髪にも塗ってしまえば、ペタペタする作業は一度で済みます。

肌の弱い夫の保湿ケアにもぴったり

私にとって、お手軽スペシャルケアの酒かすパックですが、始めたきっかけは、夫でした。

私の夫は皮膚が弱く、化粧品でかぶれたり、疲れて体調が悪いときには赤く小さな湿疹がブツブツと顔に出たりすることがよくあります。慢性的なアトピー体質といえるでしょう。



肌が乾燥してかさついているときには湿疹も出やすく、よく「保湿パックみたいな物が欲しい」といっていました。

そこで、肌トラブルの心配がない保湿ケアをインターネット検索して、見つけたのが市販の「酒かすパック」だったのです。

商品の説明を見ると「酒かすにはアミノ酸、ビタミン、酵母などの栄養素が含まれていて、高い保湿性がある」とありました。また、原材料は酒かすと精製水だけなので、夫の肌にも安心かと思ったのです。

買おうかなと考えているうちに、自分でも作れそうなことに気づきました。たまたま冷蔵庫には、焼き魚に使った酒かすが、次に使う当てもなく残っていました。「あれを使おう」ということで、酒かすパックを始めたのです。

敏感肌の夫は、私のように酒かすの粒々で肌をこすったりしませんが、私と同じようにパックしたあとはしっとりして、肌の状態がよくなります。

肌が潤うと、湿疹も防ぐことができるので、アトピー体質の夫にもとても好評です。

冷蔵保存と1週間で使い切ることさえ守れば、作りおきもできます。ずぼらな私にはぴったりの美容法です。

肌の新陳代謝を促し全身がスッキリする

あおいクリニック銀座院長　中野あおい

個人差はもちろんありますが、酒かすは刺激が少なく、日本人の肌に合いやすい傾向があります。お風呂に入れるのは、とてもお勧めです。肌の新陳代謝を促すピーリング効果が期待できるため、全身がスッキリするかと思います。

※肌に塗る際は、必ずパッチテストを行ってください。少量を塗ってしばらく時間をおき、様子を見て、赤みやかゆみなどの異常が現れたら、直ちに中止してください。

豊富な美白&保湿成分で シミ、シワ、くすみを撃退！ 酒かすパックを医師絶賛

あおいクリニック銀座院長　**中野あおい**

三つの美白成分がメラニンの生成を抑える

近年、甘酒やこうじなどがブームになり、日本酒にまつわる素材に注目が集まっています。

酒かすで、顔にパックをする「酒かすパック」も、その一つです。昨今話題になっている大きな要因は、試した人が美顔効果に驚き、インターネットや口コミで広まっていることがあるのでしょう。

酒かすパックの美顔効果については、多くの研究によって、科学的根拠が示されています。

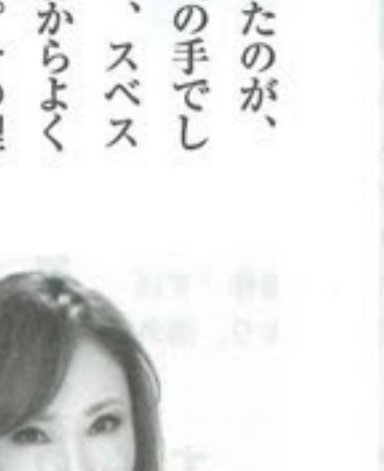
その研究の端緒となったのが、酒造りをしている杜氏の手でした。杜氏の手は白くて、スベスベだということは、昔からよく知られてきた事実です。その理由を調べたところ、発見されたのが、酒かすに含まれるコウジ酸だったのです。

シミの原因となるメラニンは、本来、肌を守るために作り出されるものです。しかし、紫外線によるダメージが大きかったりすると、メラニンが過剰に生成され、それが肌に蓄積して、シミになってしまいます。

コウジ酸は、このメラニンの生成過程に働きかけて、メラニンの余分な生成を防ぐことがわかってきました。そのため、シミができるのを食い止めて、肌を白く美しく保つのに役立つのです。

こうしたコウジ酸の働きが知られるようになった結果、多くの美白化粧品にも応用されるようになっています。私自身も、クリニックにいらっしゃったかたに施術する際、コウジ酸配合の美白製剤を活用しています。もちろん、その効果が間違いないものであることも実感しています。

酒かすのすばらしい点は、肌にいい成分をいくつも含んでいるところです。



中野あおい先生

美容皮膚科、美容内科医。金沢医科大学卒業後、同大学病院にて臨床研究に携わる。その後、著名な美容クリニックの院長などを歴任した後、2003年12月にあおいクリニック銀座を開設。国際学会に数多く出席し、最先端の美容医療技術を吸収した経験をもとにした施術は、多くの著名人の信頼を得ている。

※筆者紹介は94㌻にあります。

まず、美白成分としては、コウジ酸以外にも、アルブチンと、フェルラ酸という二つの成分を含んでいます。アルブチンとフェルラ酸は、コウジ酸とはまた別のアプローチでメラニン生成を抑制するように働きかけます。

つまり、三つの成分が、それぞれ働きかけることになります。そのため、コウジ酸だけの場合よりも、高い美白効果が期待できるわけです。

肌が潤ってキメも細かくなる！

酒かすには、セラミドという保湿成分も含まれています。セラミドは、肌を構成している角質層の中にあって、角質細胞のすきまを満たし、細胞どうしや水分をつなぎとめる役割を果たしています。

そのセラミドが酒かすによって補充されると、肌が潤い、キメも細かくなります。逆に、セラミドが足りなければ、肌が乾燥し、荒れやすくなるといっていいでしょう。酒かすパックは、保湿効果によって美肌に貢献してくれるのです。

また、酒かすには、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。酒かすパックを実践することで、こうした栄養が浸透し、肌にとてもよい影響をもたらします。

肌の老化現象ともいえるシワやくすみは、乾燥と栄養不足が大きな要因となります。酒かすパックで保湿し、栄養補給を行うことは、肌のアンチエイジングとして、非常にお勧めできます。

なお、酒かすには、アルコール成分が含まれています。ですから、アルコール過敏症のかたは注意が必要です。酒かすパックを行う前に、必ず目立たない場所でパッチテストを行って、自分の肌に合っているかどうか試してください。

初めて酒かすパックを行う場合は、1～2分程度に留めておきましょう。様子を見て、問題ないようであれば、徐々に時間を延ばしていくのがお勧めです。延ばすといっても、パックする時間は5分程度でも十分な効果が見込めます。

それでも心配なかたは、顔のパックを行う前に、ひじやかかとなどで試してみるのもお勧めです。

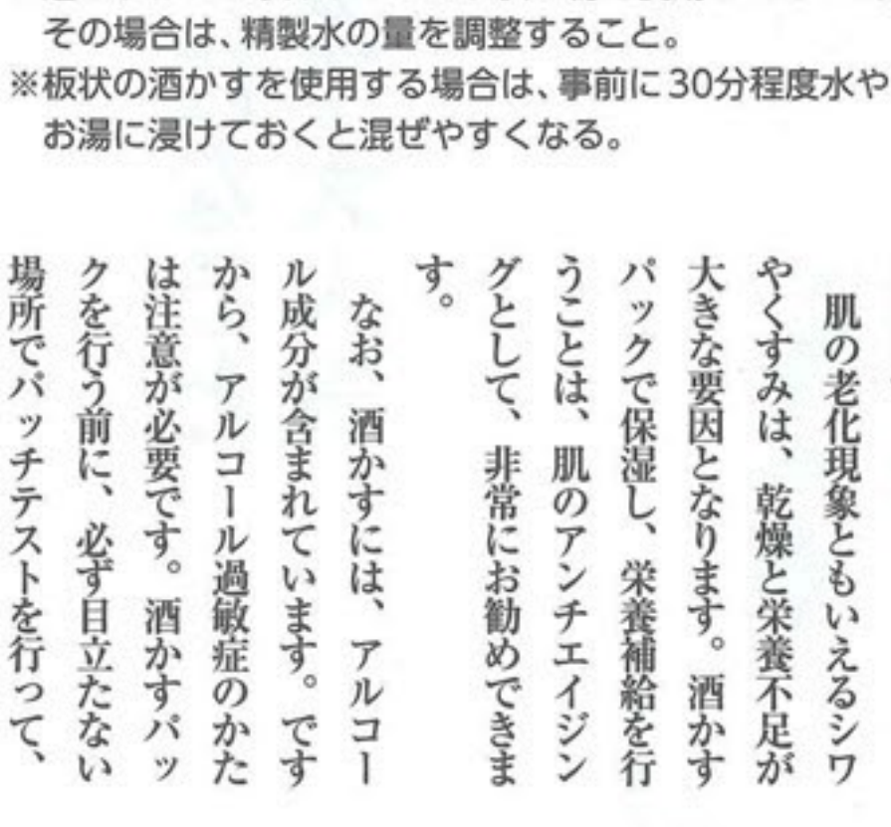
ちなみに、カチカチにかたくなってしまったかかとにパックを行うと、スベスベになる効果も期待できます。テストの意味合いだけでなく、そうしたお悩みを抱えるかたは、ぜひ実践してみるとよいでしょう。

肌にすばらしい美白・美肌効果をもたらす酒かすパックは、酒かすと水だけで作れてお手軽です。一日数分で十分なので、ぜひお試しください。

酒かすパックの作り方

材料

酒かす（板状）…30g　精製水…30㎖



作り方

材料をよく混ぜ合わせる。お好みで、酒かす、精製水を適宜追加する。

使い方

洗顔後に顔全体に塗り、5～10分放置後に洗い流す。

※酒かすはバラ状や、ペースト状の物を使用してもOK。その場合は、精製水の量を調整すること。

※板状の酒かすを使用する場合は、事前に30分程度水やお湯に浸けておくと混ぜやすくなる。

※肌に塗る際は、必ずパッチテストを行ってください。少量を塗ってしばらく時間をおき、様子を見て、赤みやかゆみなどの異常が現れたら、直ちに中止してください。

5、6個あった ほおのシミが薄くなった！ 酒かすクリームで冬も潤い肌ツルツル

[redacted]

ほおや目もと、手指が乾燥し困っていた

私は深刻な肌トラブルはないほうですが、冬になると、顔のカサつきと、手荒れが気になっていました。

顔は、粉を吹くほどではありませんが、潤い感がなくなり、ほおや目もとがカサつくのです。ファンデーションを塗っても、時間が経つと、浮いた感じでよれてしまうのが悩みでした。

また冬は乾燥に加え、お湯で食器を洗うせいもあって、手から脂気が抜けてしまい、ガサガサになります。特に親指の指先はひび割れて、痛みもありました。お湯や水を使うたびにハンドクリームを塗りましたが、効果はなく、困っていたのです。

それが、この冬は、顔も手もスベスベです。特にすごいことをしたわけでもありません。ただ、酒かすの入った「酒かす洗顔クリーム」と「酒かす下地クリーム」を使っただけです。

酒かすの洗顔クリームと下地クリームは、体調管理でお世話になっている鍼灸院「すまいる すとれーじ とも」の金谷智栄先生（144㌻参照）からいただきました。昨年の夏から使用しています（基本の作り方は145㌻参照）。

最初は酒かす洗顔クリームだけをいただきました。市販の洗顔クリームに酒かすを混ぜた物ということで、先生がご自分で作って、ご自身も使っていらっしゃるとのことでした。

「これを使うと肌がしっとりするんですよ」という先生の言葉を聞いて、興味がわいたこともあり、その日の夜、入浴時に早速使ってみました。

使い方は普通の洗顔クリームと同じです。大きめの豆粒くらいの量を手のひらにとって、お湯で軽く泡立てて洗顔します。洗い流したあとに、手で触ったところ、肌がツルッとしたので、「これはいいかも」と思いました。

また、ふだんのお風呂上がりは、肌が乾燥して突っ張った感じになるのですが、その突っ張り感もありませんでした。使うときにフワッと酒かすのにおいがしますが、決して嫌なにおいではありません。

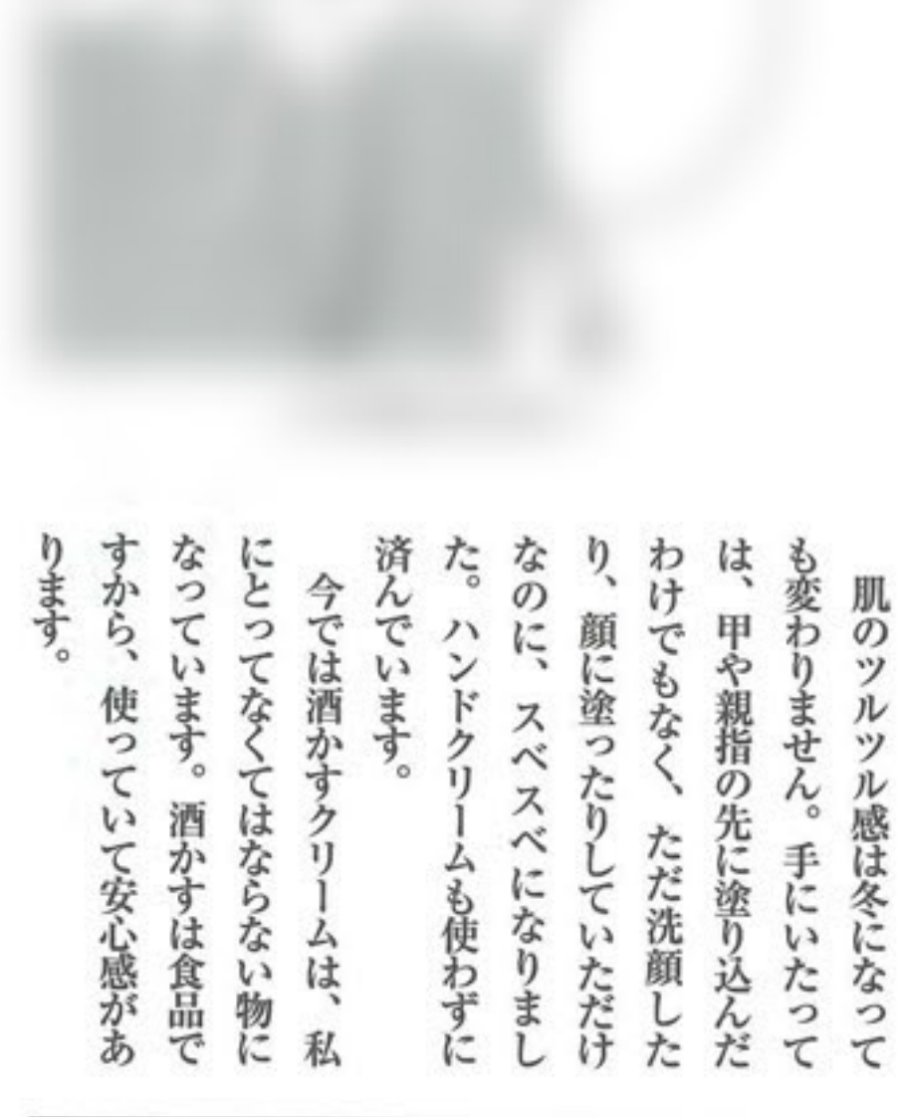
ただ、日持ちはしないとのことで、2週間くらいで使い切り、今も、なくなったら先生からいただいています。

秋ごろからは、酒かす下地クリームも使わせていただくようになりました。洗顔クリーム同様に、市販のクリームに酒かすを混ぜて作っているそうです。

それまで洗顔後は、化粧水と乳液をつけていましたが、この下地クリームを使うようになってからは、これだけで済むのでとても楽です。

私の場合は、入浴後に大きめの豆粒くらいの酒かす下地クリームを、手のひらで顔全体に伸ばしたらおしまいです。それを朝に水で洗い流して、また下地クリームを軽く塗り、すぐにファンデーションを軽くつけます。

びっくりするくらい簡単ですが、化粧水や乳液を塗った以上の潤い感があります。



手がスベスベになってハンドクリームも不要！

おまけに、茶色く目立っていたシミまで薄くなってきました。私は、左のほお骨の上に5㎜大くらいの小さなシミが5～6個あって、右のほお骨の上には1㎝大くらいの楕円形のシミがあります。

どれも完全に消えたわけではありませんが、よく見ないと気づかないくらいの薄さになっています。

肌質が変わったとも、実感しています。洗顔のときに手のひらがツルッと滑るくらい、肌のキメが細かくなりました。酒かすクリームは、これまで使ってきたどの化粧品よりも、満足感は高いです。

肌のツルツル感は冬になっても変わりません。手にいたっては、甲や親指の先に塗り込んだわけでもなく、ただ洗顔したり、顔に塗ったりしていただけなのに、スベスベになりました。ハンドクリームも使わずに済んでいます。

今では酒かすクリームは、私にとってなくてはならない物になっています。酒かすは食品ですから、使っていて安心感があります。

また、洗顔クリームにも下地クリームにも、酒かすの粒々が残っていて、酒かすがたくさん入っていることがわかります。それだけに効果も高いのだと思います。

いいことずくめの酒かすクリームを、今後も使い続けていきたいと思います。

メラニンの過剰生成を抑えシミが薄くなった

あおいクリニック銀座院長　中野あおい

酒かすのコウジ酸をはじめとする、さまざまな成分はメラニンの過剰生成を抑制します。そのため、化粧品の成分として使われることは、世界的に見ても珍しくありません。シミが薄くなったのは、その効果によるところが大きいでしょう。

保湿効果も見込める酒かすは、乾燥がつらい季節に、とてもお勧めです。顔や手以外に使ってもよいでしょう。

※肌に塗る際は、必ずパッチテストを行ってください。少量を塗ってしばらく時間をおき、様子を見て、赤みやかゆみなどの異常が現れたら、直ちに中止してください。

酒かすパックで悪性ニキビが完治！ 毛穴の黒ずみもキレイになり かかとスベスベ

[redacted]

偏食とストレスで肌が荒れた！

私が酒かすパックを始めたのは、今から3年ほど前のことになります。もともと私は、発酵食品が大好き。ぬか漬けから始まって、ヨーグルト、甘酒、酒かすなど、発酵食のレパートリーをどんどん広げてきました。酒かすも最初のうちは食べるだけでしたが、そのうち、酒かすパックにも手を伸ばしたわけです。

酒かすパックをするようになった直接のきっかけは肌荒れです。私の肌荒れが始まったのは、高校時代の寮生活。そこで、お菓子を食べ過ぎたせいで、肌の調子が悪くなってきました。就職して忙しくなると、そこに野菜不足と仕事のストレスが加わりました。

そうしているうちに、ひどいニキビが顔にボツボツとできるようになりました。赤く腫れ、芯にしこりのある、悪性のニキビです。

ファンデーションで隠すのですが、おでこの中央部にもニキビがあります。私は髪を真ん中分けにしているので、光が当たると、お化粧で隠したはずのニキビに凹凸の影ができて目立ってしまう……、それくらい大きいものでした。

また、鼻の頭の毛穴の黒ずみも気になりました。よく洗顔するくらいでは、ニキビも、毛穴の黒ずみも、いっこうに改善しません。

そこで私が頼ったのが、発酵食でした。ぬか漬けを作っている私の手はいつもスベスベだったので、発酵食は肌にもいいことは感じていました。

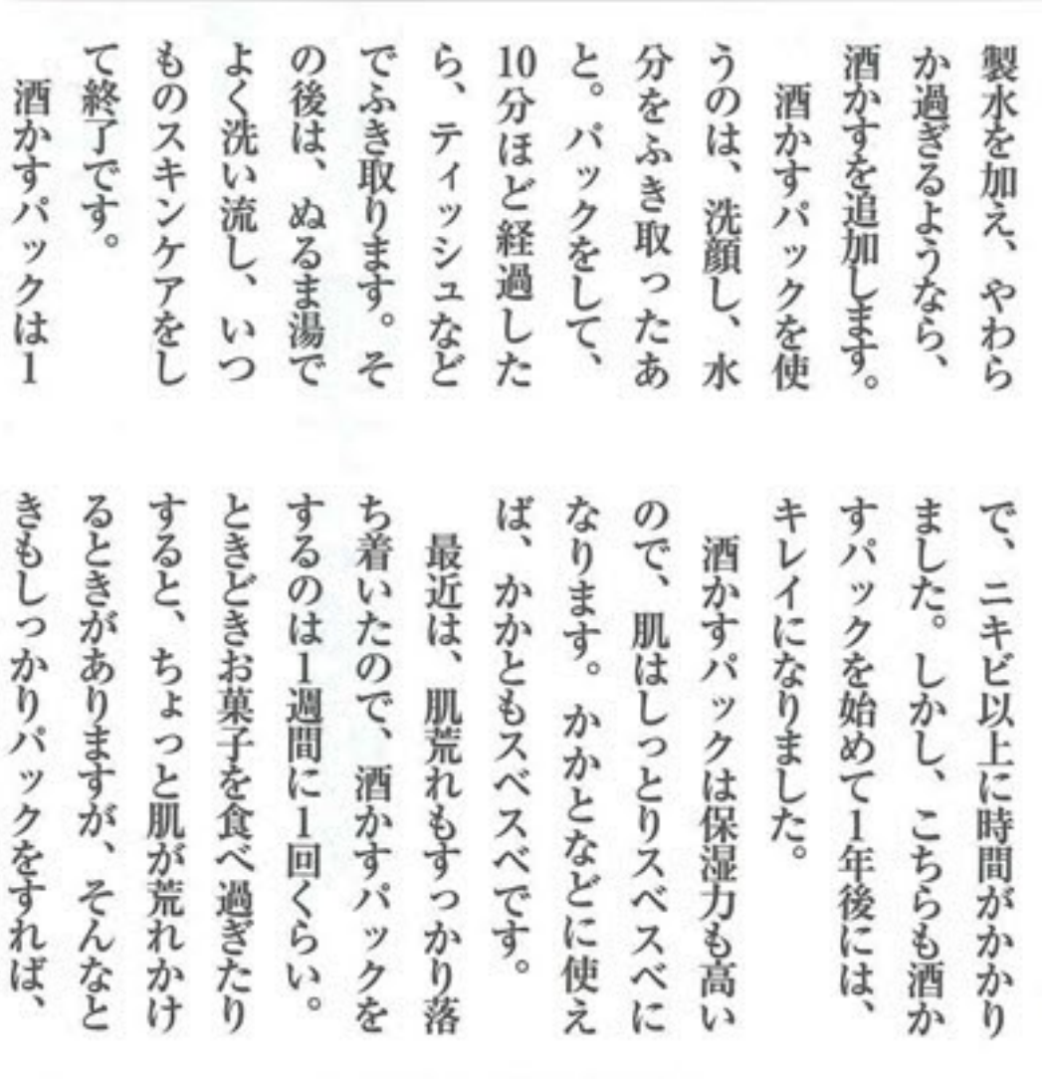
最初に試したのは、ヨーグルトパックです。しかし、かなり乳臭いにおいがしますし、ときにピリピリすることがあり、いまいちでした。続いて試してみたのが、酒かすパックです。

この効果は抜群でした。たくさんのかたの悩みを解消する助けになれば、うれしく思います。

おでこの中央にあったしこりもなくなった！

私が酒かすパックを行う際、用意する物は、酒かす15g、精製水20㎖、ビニール袋1枚。酒かすはいろいろ種類がありますが、基本的にはなんでもかまいません。ただ、食品添加物が入っていない物を選びます。

作り方は簡単で、ビニール袋に酒かすと精製水を入れて、混ぜ合わせるだけです（基本の作り方は143㌻参照）。



やわらかい酒かすの場合、簡単に混ざりますが、かための酒かすだと、なかなか混ざらないことがあります。そうした場合は、作る20～30分前から精製水に浸けておくのがお勧めです。酒かすがふやけて混ざりやすくなります。

大事なのは、酒かすを袋の中でしっかり混ぜることです。横着をして、ダマがたくさん残っている状態で酒かすパックをしたことがありますが、洗い流したときに危うく排水口が詰まりそうになりました。

酒かすによって、混ぜる水分量は違います。まずは分量どおりに作ってみてください。作ってみて、酒かすパックがちょっとかたいようなら精製水を加え、やわらか過ぎるようなら、酒かすを追加します。

酒かすパックを使うのは、洗顔し、水分をふき取ったあと。パックをして、10分ほど経過したら、ティッシュなどでふき取ります。その後は、ぬるま湯でよく洗い流し、いつものスキンケアをして終了です。

酒かすパックは1日1回で、十分効果が出ます。

私の場合、長年の悩みだった重度のニキビが完治しました。

効果を感じ始めたのは、酒かすパックを始めて1～2ヵ月が経ったころです。炎症の赤みが薄くなってきたのです。その後も続けていると、中央のしこりもなくなり、半年後には跡も残らずキレイに完治しました。

毛穴の黒ずみのほうが頑固で、ニキビ以上に時間がかかりました。しかし、こちらも酒かすパックを始めて1年後には、キレイになりました。

酒かすパックは保湿力も高いので、肌はしっとりスベスベになります。かかとなどに使えば、かかともスベスベです。

最近は、肌荒れもすっかり落ち着いたので、酒かすパックをするのは1週間に1回くらい。ときどきお菓子を食べ過ぎたりすると、ちょっと肌が荒れかけるときがありますが、そんなときもしっかりパックをすれば、簡単に肌荒れを予防することができます。

ちなみに、酒かすパックは、毎回パッチテストをしてから行うのが理想的。特に生理前後は肌が敏感になっていることが多いので、テストをしてからパックをするのがお勧めです。

抗炎症作用と保湿効果でニキビにもお勧め

あおいクリニック銀座院長　中野あおい

酒かすに含まれるコウジ酸には抗炎症作用もあるので、ニキビ対策にもお勧めです。保湿効果とともに、ニキビ撃退に貢献してくれます。

食べ物のパックを耳にすることはありますが、敏感な顔にとって、刺激が強過ぎることが多く、基本的にはお勧めしません。酒かすも決して例外ではなく、直接顔に塗るようなことはせずに、しっかり水と混ぜて使ってほしいと思います。

※肌に塗る際は、必ずパッチテストを行ってください。少量を塗ってしばらく時間をおき、様子を見て、赤みやかゆみなどの異常が現れたら、直ちに中止してください。

化粧水がしみるほどの 私の敏感肌が一変！ 酒かすクリームで肌の調子は絶好調

[redacted]

鼻の頭が乾燥してけば立つように荒れる

私は、肌が敏感なほうで、若いころから、肌荒れに悩まされてきました。そもそも顔の皮膚がかなり薄いのでしょうか、皮膚の下の毛細血管が透けて見えてしまっている、そんな感じの皮膚なのです。

目立つ毛細血管を隠すために、しっかりお化粧をしたいのですが、これがなかなかままなりません。洗顔すると、顔が突っ張りますし、化粧水をつけると、しみることが多いのです。ケガをしたときに、水分が傷口に入ると、しみる経験を皆さんもしていらっしゃると思います。あれと同じような痛みを、化粧水をつけるたびに感じるので、とても悩んでいました。

化粧品が肌に合わなければ、痛みだけでなく、かゆみが出てしまうこともありました。そうなれば、化粧どころではありません。

肌の調子が悪くて、化粧をしないでいると、先ほど述べた毛細血管が見える感じが気になります。それに加え、鼻の頭の辺りがすぐに乾燥して、けば立つように荒れて、とても目立ちます。

そうした場合は、マスクをして出かけるのですが、それもよくなさそうです。マスクで熱気がこもるせいなのか、マスクがこすれるせいなのかはわかりませんが、鼻の頭の肌荒れがさらに悪化するのです。

もちろん、これまでもいい化粧品を探して、いろいろな物を試してきました。日本の有名メーカーから、海外の物まで、ありとあらゆる物を使ってみたといっても過言ではないかもしれません。

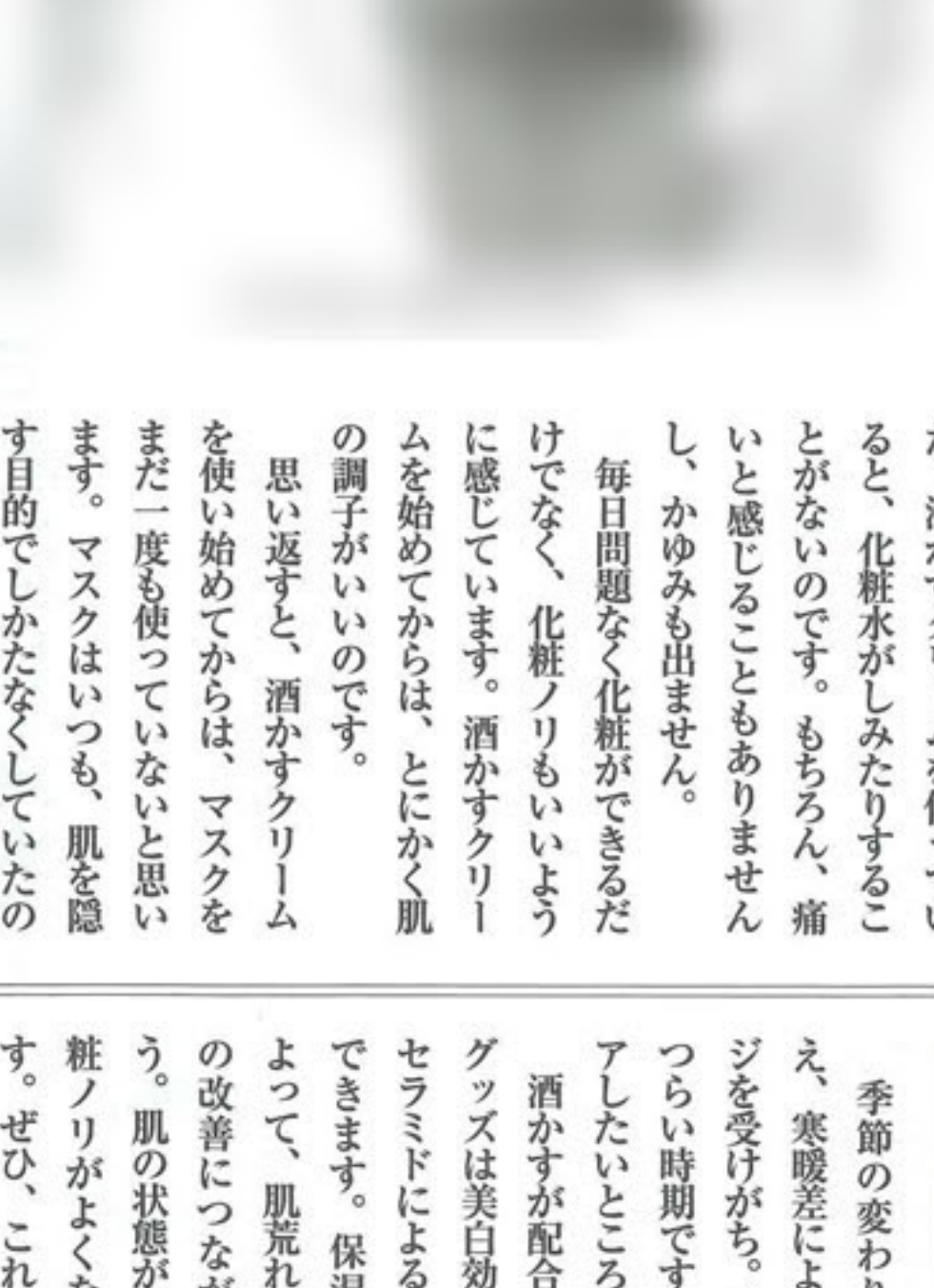
季節の変わり目には、かなり高額の化粧品も試したことがあります。そうした時季は、どうしても肌荒れが起こりやすくなるからです。その商品はとても使い心地がよかったのですが、かなり高額だったので、残念ながら、使い続けることはできませんでした。

そんなわけで、これまで、自分の肌に合う化粧品を探し続けてきましたが、日常使いできる物を見つけることができなかったのです。

1週間で痛みもかゆみもなくなった！

「酒かすクリーム」を使い始めたのは、たまたまでした。私は、ある医院に勤めていますが、そちらに月に1回、治療院の先生がやってきて、施術などの治療を行っています。それが、金谷智栄先生（144㌻参照）でした。

その金谷先生から、「肌にいいから、使ってみて」と、「酒かすクリーム」を勧められたのです。それが去年の年末のことでした。



それは、酒かすをクリームに混ぜて手作りした物だそうです。私自身は、いい化粧品を探し続けてきて、これという物が見つかっていない現状に変わりはありませんでしたから、試してみることにしました。ちなみに、クリームは洗顔と下地の2種類でした（基本の作り方は145㌻参照）。

私の場合、酒かすクリームを使用するのは夜です。メイクを落としたあと、酒かすクリームで洗顔し、化粧水や美容液をつけたあと、酒かす下地クリームをつけるようにしました。

最初の2～3日は、変化は特に感じられなかったように思います。しかし、1週間ほど経つと、その違いがわかってきました。酒かすクリームを使っていると、化粧水がしみたりすることがないのです。もちろん、痛いと感じることもありませんし、かゆみも出ません。

毎日問題なく化粧ができるだけでなく、化粧ノリもいいように感じています。酒かすクリームを始めてからは、とにかく肌の調子がいいのです。

思い返すと、酒かすクリームを使い始めてからは、マスクをまだ一度も使っていないと思います。マスクはいつも、肌を隠す目的でしかたなくしていたので、とても気持ちよく過ごせています。

これから季節の変わり目が近づいてきますから、そのときのためにも、ぜひ酒かすクリームを使い続けていきたいと考えています。

酒かすの保湿効果で肌荒れやかゆみが改善

あおいクリニック銀座院長　中野あおい

季節の変わり目は乾燥に加え、寒暖差によって肌がダメージを受けがち。肌が弱い人にはつらい時期ですし、しっかりケアしたいところです。

酒かすが配合されている美容グッズは美白効果だけでなく、セラミドによる保湿効果も期待できます。保湿されることによって、肌荒れやかゆみ、痛みの改善につながったのでしょう。肌の状態がよくなれば、化粧ノリがよくなるのも必然です。ぜひ、これからも続けてください。

※肌に塗る際は、必ずパッチテストを行ってください。少量を塗ってしばらく時間をおき、様子を見て、赤みやかゆみなどの異常が現れたら、直ちに中止してください。

酒かすクリームで化粧がきれいに落ちて 洗い上がりスッキリ！ 肌のお手入れが楽

[redacted]

肌の手入れがめんどうでサボりがち！

昨年の秋から、酒かすの入った「酒かす洗顔クリーム」と「酒かす下地クリーム」を使っています。きっかけは、ママ友から勧められたことでした。

そのママ友は[redacted]という鍼灸師さん。鍼灸院で美容鍼などをしていることもあり、その彼女が勧める物に、悪い物はないだろうと思いました。

聞けば、その酒かす洗顔クリームと下地クリームは彼女のお手製で、たっぷり酒かすが入っているそうです（基本の作り方は145㌻参照）。日本酒の化粧品があるくらいですから、酒かすも肌にいいにちがいないと思い、使い始めました。

最初に感心したのは、とにかく簡単なことでした。手間が全くかからないのです。それまでは、洗顔後に化粧水、美容エッセンス、乳液をつけていました。もっといろいろと肌のお手入れをする人もいるでしょうが、私はこの3行程でもめんどうで、夜は顔だけ洗って寝ることもしょっちゅうでした。

ひどい肌荒れを起こすことこそありませんでしたが、肌の調子が悪くなるたびに「もっと簡単に手入れができないものか」と思っていたものです。

その点、酒かす洗顔クリームと下地クリームを使うようになってからは、夜は入浴時に、酒かす洗顔クリームで洗顔しながらメイクも落とし、お風呂上がりに酒かす下地クリームを塗るだけです。

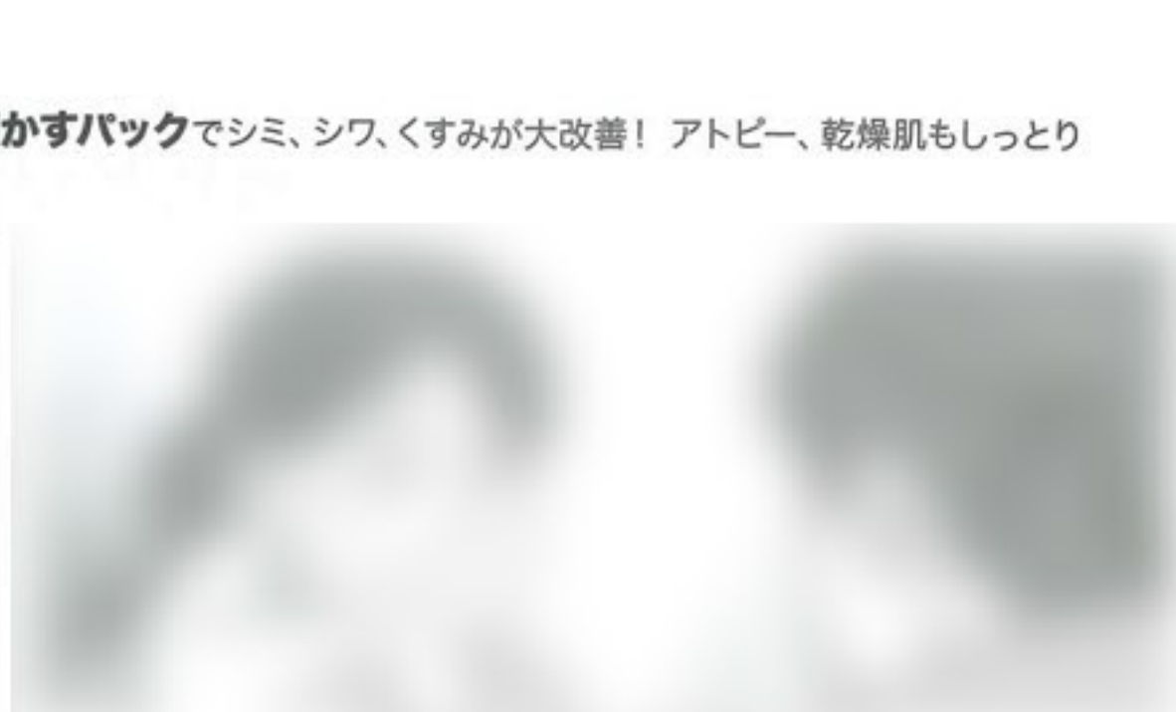
朝は、水で洗顔して、酒かす下地クリームを塗ってメイクをします。これだけで済むので、めんどうだと感じることもありませんでした。

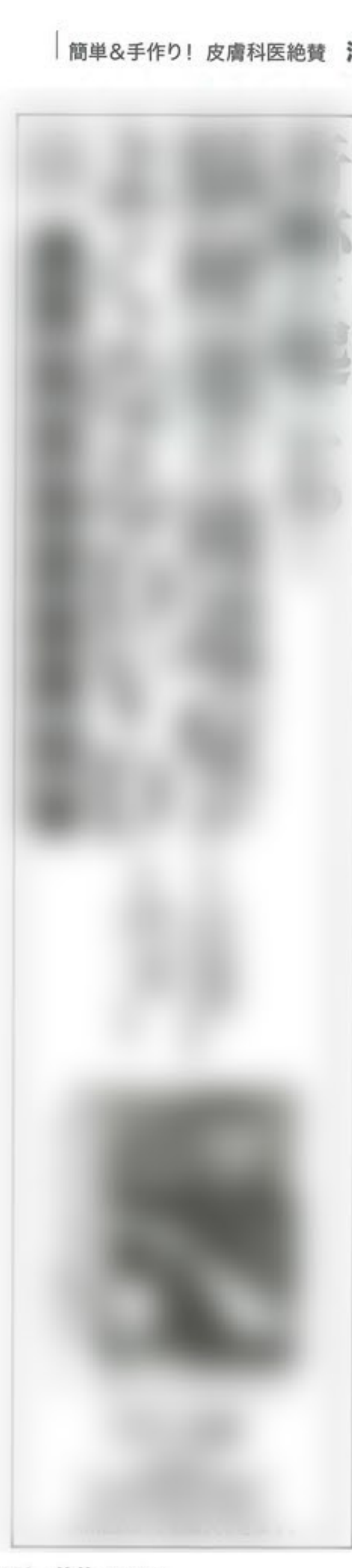
使う量も決して多くありません。洗顔クリームも下地クリームも、大きめの豆粒くらいの量で十分です。酒かすが入っていても、普通の洗顔料と同じように泡立ちます。

顔が突っ張らない！すぐに肌しっとり！

酒かす洗顔クリームを使うと、洗顔前にクレンジングオイルなどで化粧落としをしなくても、しっかりきれいになります。クリームをつけて洗うだけでメイクもきれいに落ちて、洗い上がりがほんとうにスッキリします。

入浴後は顔の皮膚が突っ張るのがあたりまえでしたが、酒かす洗顔クリームならその突っ張り感がありません。さらに酒かす下地クリームを塗れば、すぐにしっとりします。化粧水と美容エッセンス、乳液を塗ったときと変わらない手の滑りで、しっとり感はそれ以上かもしれません。





これだけ簡単だと、肌ケアにかかる時間が全く違います。特に、朝の忙しい時間帯は、洗顔後にクリームだけ塗ればいいというのは、とても助かります。

ただ残念なことに、今は使用を中断しています。酒かすが入っているので、冷蔵庫で保存しなければいけなかったところ、うっかり洗面所に置きっぱなしにしてしまったのです。

2週間くらい、冷蔵保存しないまま酒かすクリームを使っていたところ、少しですがかゆみが出てきてしまいました。それをすぐに金谷さんに報告すると、「使うのをすぐにやめてください」とのことだったので、使用を中止しました。めんどうくさがりとはいえ、保存に関しては、ちゃんとしないといけませんね。

酒かすは、シミやシワの改善や美白にも効果があると聞いたことがあります。そのような効果も使い続けてのことでしょうから、できるだけ早く、また酒かすクリームを使い始めたいと思っているところです。

冷蔵庫に保存して早めに使い切る

あおいクリニック銀座院長　中野あおい

酒かすは生モノですので、保存方法は特にお気をつけください。温度や湿度の高い場所での放置は厳禁です。特にクリーム状にしている場合は、冷蔵庫などで保存し、なるべく早めに使い切ることを心がけましょう。不安な場合は、パッチテストを行うのがお勧めです。

※肌に塗る際は、必ずパッチテストを行ってください。少量を塗ってしばらく時間をおき、様子を見て、赤みやかゆみなどの異常が現れたら、直ちに中止してください。