

美白について

1. 美白について

(1) 女性と美白の歴史

日本では美白を好む価値観が古くからあって、「色の白いは七難隠す」という諺も存在します。

日本だけではなく、古くはクレオパトラや楊貴妃も美白を求めていたそうですから、その歴史は紀元前まで遡ります。

10年ほど前、美容研究家・料理研究家である鈴木その子が美白を流行らせて以来ポピュラーな言葉になった感じがしますが、それ以前から存在する言葉であり、価値観です。

(2) 古来からの美容化粧品や食品

クレオパトラは真珠の粉をワインに溶かして飲んでいた記録が残っています。真珠の粉は体に吸収されやすいカルシウムその他、タンパク質・鉄・マグネシウム・カリウム・亜鉛が含まれています。カルシウムはイライラした気分を鎮める効果があり、ストレスを解消する事ができます。

楊貴妃は美容のため口バの皮から抽出したコラーゲンを服用していた記録が残っています。

日本では古くからうぐいすのフンを美白のために使っていました。うぐいすのフンには豊富に酵素が含まれ、顔面にぬることで角質層が柔らかくなって、シワが取れたり肌のキメが細くなる・肌のくすみが取れて色白になると言われ、美顔洗顔料として人気があります。この酵素には脱色作用もあり、着物の染み抜きにも利用されています。大量生産できるものではなく、現在売られているもののほとんどは別の鳥のフンを使っています。

(3) 「美白」ってどんな状態のことでしょう？

古来より美しい肌とされている肌は、くすみやシミ、シワの無い肌と言われていきます。これまでこの勉強会で「シミ・くすみ・そばかす・シワ・タルミ」等について学んできましたが、それらを予防したり、改善していくことが「美白=美しい肌」につながります。

間違わないでほしいことは、美白とは色を抜いて真っ白にすることではなく、本来の美しい肌の色のことをあらかずものです。生まれたときのような白くハリのあ

る肌が「美白」というものです。

(4) 間違った解釈

真っ白である事が美しいことなのでしょうか？だとすればごく一部の白人以外は美白というものを得られないこととなります。

一部の美容業界では化学薬品を使った皮膚の脱色が行われています。これは美白ではなく漂白といえます。肌に炎症をおこすことも多く発生し、現在では下火になっています。色が白くても炎症だらけの肌では美白とは言えません。

2. 「美白」を目指す方法

(1) どうすれば「美白」になるのか？

全てこれまで学んできたことの復習です。書き出すときりが無いので、勉強会でメモしたことをもう一度読み直してください。「シミ」「そばかす」「くすみ」「しわ・たるみ」「ニキビ」「セルライト」「ストレッチ」・・・もう一つあったはずですが、原稿データを消去してしまったため忘れました。すみません。

基本的なことだけお伝えします。体の外からできることは、

- ・ 紫外線を防止する
- ・ 日常の正しいクレンジング、洗顔、保湿
- ・ 美白コスメを利用する（美白コスメとは、厚生労働省に認められた美白有効成分が配合された化粧品のことを言います。）

- a) アルブチン
- b) コウジ酸
- c) ビタミン C
- d) ルシノール

等、十数種類あります。これらのほとんどはメラニンの生成に重要なチロシナーゼと言う酵素に働きかけ、メラニンの生成を抑える働きがあるものです。

- ・ 新陳代謝を悪くする行為はやめること
 - a) ストレスは解消しましょう！
 - b) 睡眠の質を改善しましょう！
 - c) バランスの取れた食事を規則正しく摂るよう心がけましょう！
 - d) 規則正しい生活を心がけましょう！
 - e) タバコは吸わないこと！
- ・ 血液やリンパの流れを改善すること

- a) お風呂にゆっくりと浸かりましょう
- b) ストレッチを心がけましょう
- c) 有酸素運動やウェイトトレーニングにもチャレンジしましょう！

体の中からできることは

- ・ サプリメントを利用する
 - a) ビタミン C
 - b) ビタミン E
 - c) L - システイン
 - d) セレン

3 . まとめ

- (1) これまでこの勉強会で学んできたことは「美しい肌を作ることとは、心身ともに健康にすること。」であったと思います。美白とはその結果に得られるものです。
- (2) 私も含め皆さんが今まで学んできたことは、美しい肌 = 美白を作る基本的なことばかりです。
- (3) 肌の色は人それぞれ異なりますが、その人が学んできたことを実践して得られるものが「美白」であると思います。
- (4) 特に心に留めてほしいことは、美しい肌を得るためには、根気強さが必要だということです。地味で面倒でなかなか効果が見て取れないことの繰り返しの結果手に入るものです。世の中は、せっかく美白を始めても途中でやめてしまう人がほとんどだと言われています。

4 . 最後に・・・

私は外見に無頓着な人は、性別や職業を問わず損をしていると思っています。
内面を高めようとしない人には、寂しい結果が待っていると思っています。