



美容事情をリサーチ!!

異国の地に来て困ること、数え上げたらきりがありません。
今回はすべての女性の悩み、美容をテーマに、美容プロや薬局の方にお話を伺ってきました。

メイク落としは日本と違う!?

読者の皆さんもご存じの通り、欧州ではメイク落としは拭き取りタイプのミセルウォーターが人気で、各メーカーから発売されています。洗い流しが多い日本人には、ちょっと慣れない文化ですね。

拭き取りは肌をこするから良くないのでは? というイメージをお持ちの方もいるかもしれません。しかし、欧州の水は硬水のため、水で洗い落とすという行為も肌に負担をかけてしまいます。一方、拭き取るという行為で古い角質や毛穴の汚れを取る効果があるので、肌が化粧水を吸収しやすい状態にしてくれます。

正しい使い方は、メイク落としをコットンにたっぷり含ませ、メイクと馴染ませながら、優しくなでるようにふき取ります。コットンに汚れが付かなくなるまで繰り返し、その後、タオルで軽く押さえ水分を取ります。顔も手も乾いた状態で使用してください。洗い流しやダブル洗顔は不要。メイクを落とした後は、通常のケアをしてあげてください。水で洗うことを避け、肌への負担を少なくすることが出来ます。

薬局の化粧品ってどうなの?

薬局で化粧品を買うことも多い欧州、スタッフの方も肌の悩みなどを聞いてくれ、商品の説明もしてくれます。薬局のみで購入できるメーカーもあります。今回は拭き取りタイプのメイク落としに注目し、薬局のお勧めを伺いました。



肌の弱い方や香料などの入っていない化粧品を好まれる方には、皮膚科でも使用されるBIODERMAやLA ROCHE-POSAY、AVENNEがお勧めだそうです。左下の写真は、各社から出ているミセルウォーターです。一般にもよく売れているようです。プチポワスタッフはBIODERMAを使用していますが、メイクオフ後のツツパリ感などなく、きれいに落とせます。

自然派コスメでも、少し香料が入っていたりするものが好みという方には、NUXEやCAUDALIEもお勧めだそうです。

また、ウォータープルーフや濃い目の化粧をしたときには、LA ROCHE-POSAYのウォータープルーフのアイメイク落とし(右写真)やVICHYのメイク落としがお勧めだそうですよ。

もちろん、この他にも様々なメーカーがあります。ご自分の肌やスタイルにあったものを選んでください。

これらの多くは日本でもよく知られています。商品説明が不安だと思われる方は、日本語サイトのあるメーカーを選んで吟味すれば安心して選べますね。



化粧品購入時に役立つフランス語、オランダ語は、プチポワ2012年9月号に掲載されています。
www.petits-pois.be/PDF/2012/09septembre2012/petits_pois_2012_09_page03_FRENCH2.pdf

夏も終わり日焼けのあと、どうしよう…

日本とは違い、日傘など使わない欧州の文化。日焼けを気にする日本人にとっては困った文化です。でも、テラス席で日に当たりながらゆっくり時間を過ごすのは、とても気持ちが良いですね。バカンスも終わり、日焼けの後の気になっている方も多いのでは? 美白化粧品は欧州では需要が少ないため、余り種類がありません。家でできるスキンケアを聞きました。

日焼けをしてしまったあとは、体内外から水分補給をしてあげましょう。日焼け後の肌は水分が足りていない状態になります。ローションを塗ったり、水を飲んだりして乾燥しな

い状態を作ることが大切です。また、日ごろのスキンケアにより新陳代謝をしやすい肌作りも大切です。顔だけでなく、体の角質ケアをしてあげることもポイントなんだそうです。顔と同じく、溜まってしまった古い角質を落とすことでローションやクリーム の浸透も良くなりますし、肌の新陳代謝を高める効果もあります。表皮細胞の入れ替わりをしやすくしてあげましょう。

妊娠中そして月経中は、ホルモンバランスの変化で紫外線に敏感になり、日焼けをしやすい体になっています。特に妊娠中の日焼けは、もとに戻りにくいそうなので要注意です。夏以外でも日焼け止めは小まめに塗り直すことはもちろん、水を飲んだり、肌のケアをしたりして、肌の水分量をあげることも日焼け防止に繋がりますよ。

実は、日焼けを気にせず太陽に当たってビタミンDを補給することも大切なんです。ビタミンDは、主に肌が紫外線を受け体内で生成される必須ビタミン。骨や筋肉の強度を保つだけでなく、肌の新陳代謝を起す役割もしています。最近では、日焼け止めに塗ることが、ビタミンD不足に繋がっているという問題も指摘されています。たまには、日焼け止めに塗らずに日に当たり、ビタミンDを補給するのも大切な体づくりです。食事で補給したり、日に当たったり、バランスを考えながら過ごしてくださいね。

肌の手入れにとって大切なこと

顔も体もしっかりと整った肌を作ることが大切です。食事や適度の運動などの生活習慣や心のバランスを整えベース作らなければ、どんなに高価な美容液を使っても意味がありません。定期的にピーリングやゴマージュを行い古い角質を取ってあげて、化粧水などが染み込みやすい肌の状態を作ってあげることが大切。どの年齢層にとっても保湿は不可欠、その土台を作ってあげましょう。

日ごろから自分の生活習慣に目を向け、体の変化に気づくことが肌を健康に保つ秘訣です。時にはプロの手も借りて疲れた肌をリセットしてみるのもいいかもしれません。肌の調子が良く、綺麗になると毎日鏡を見ても気分が良くなりますよね。

取材協力
エステティシャン 速形信子さん
Nobuko Beauty
Rue de Genval 5, 1310 La Hulpe
Tel 0478 48 40 73 土・日・祝日も営業

PHARMACIE DUMON
Place Dumon 24, 1150 Brussels



プチポワ定期郵送サービス

のご案内

プチポワのご愛読ありがとうございます。少ないスタッフの中、少しでも多くの方々にベルギー生活を楽しんでもらおうと、日々ニュースに目を向け、イベント情報やお出かけ情報に気をつけています。素人が作る情報誌で、われわれのボランティア精神が伝わっていれば幸いです。

このプチポワ誌(月刊、8月休刊)を入手しにくい、遠隔地にお住まいの方に定期郵送サービスを行っています。郵送サービスを受けて、毎月プチポワを愛読したいとお考えの方は、ご希望の月から購読をお申し込みください。送料を負担していただきましたら、毎月郵送いたします。6カ月以上1年未満の単位での申し込みを引き受けています。

送付対象地区

以下の地区を除くベルギー、ヨーロッパ、日本

郵送しない地区 : Brussels市内19区(Auderghem、Watermael-Boitsfort、Woluwe-Saint-Pierre、Woluwe-Saint-Lambertなど)、Zaventem、Kraainem、Woluwe-Saint-Etienne、Wezembeek-Oppem、Tervuren

申込方法

下記オンラインフォームからお申し込みください。
www.petits-pois.be/abonnement/order

郵送料(月額)

ベルギー国内	: €2.37
EU諸国	: €3.69
日本	: €4.35



支払方法

申し込みと同時に、下記プチポワの口座へ費用をお振り込みください。

Argenta

Rink 48, 1600 St-Pieters-Leeuw, Belgium

口座番号 IBAN : BE95 9796 3841 0858

BIC(SWIFT CODE) : ARSPBE 22

注) 現金・切手などは受け付けておりませんので、ご了承ください。