



自然派美容室ビーフェイス  
練馬区旭町1-15-5  
TEL 03-3976-1201  
http://www.b-face.co.jp

♡ 手にとって見ていただき  
ありがとうございます。



長い間、美容の仕事をして  
気づいたことがあります。  
それは、健康な人と不健康  
な人とは、健康な人の方  
が肌や毛髪・頭皮・爪、外  
見まで美しく綺麗に見え  
たりします。  
ズバリ美しさを保つ秘訣は、

### \*健康\*

まずは、病気に罹りにくい  
体にする事 私たちの体  
は、「36度5分」の体温が  
1番働くように出来てい  
るそうです。  
体温が1度下がると代謝は、  
約12%、免疫力は30%  
以上落ちると言われていま  
す。  
体温を上げるには、腸内環  
境を良くすること、そして  
体を暖ますことが大事です。

朝、  
起き立ての時は、体温  
が昼間よりも1・2度低い  
そうです。  
起きたてには、温かい白湯  
か紅茶、もしくは、プー  
アル茶のような体を暖める  
飲み物を飲むことで腸の働  
きも良くなるし、体も温か  
くなるので体の動きも良く



なります。そして、筋トレ  
ではなくストレッチや柔軟  
体操のような運動が良い用  
です。それに、腹巻 これ  
は、意外と優れものです。

日本の女性は、世界で一番  
スキンケアにお金をかける  
と言われています。  
ミス・ユニバース・ジャパンの  
公式栄養コンサルタント  
エリカ・アンギアルさんは、

一番最強のコスメは、スキ  
ンケアより口に入れる食  
物だと言っています。



著書として

「世界一の  
美女になる  
ダイエット」

(幻冬舎) など

食事には良質  
のたんぱく質や野菜、炭水  
化物のバランスが大事で  
「〇〇抜き、〇〇しか食  
べないダイエット」などは、  
大きな勘違いだと指摘して  
います。

まず、野菜なら赤や黄色、  
紫などの色の濃い野菜の方  
が抗酸化物質が集中して入  
っており、やはり旬の物を摂  
るようにと提唱しています。

炭水化物を取る時は、玄米  
やライ麦パンなどの「白く  
ない物」を!!  
玄米は、白米の4倍の食物  
繊維が入っています。  
精製するとせっかく含まれ  
ているミネラルや良い油が  
取れてしまいます。

ただしこれは穀物だけです。

最近の研究では良い油を取  
った方が痩せやすい身体を  
作るそうです。

最近の良い油=オリーブ  
オイル・アーモンド・くる  
み・ココナツ・アボガドの  
油も素晴らしい働きをする  
ので「食べる美容液」と言  
われています。

サケやサバなどに多く含ま  
れている エイコサペンタ  
エン酸(EPA)とドコサヘキ  
サエン酸(DHA)は、紫外線  
による目に見える炎症と、  
細胞のレベルで行われる  
炎症の二つの炎症を抑える  
事が出来ます。

EPAとDHAには、肌への良い  
働きかけとアンチエイジ  
ング効果があるのです。

特にEPAとDHAを多く含む  
サーモンは、アンチエイ  
ジングに効果的なスーパーフ  
ードでサーモンのジメチルア  
ミノエタノール(DMAE)は、  
筋肉を引き締める効果が  
あります。

海外では、サーモンを1日2回、3日間食べた後と前では、顔のラインが引き締まったとの報告もあります。たとえば、サーモンとオリーブオイルを一緒にすれば、EPAやDHAの吸収がアップし、相乗効果があります。



ミス・ユニバース・ジャパンの最終選考に残ったファイナリストたちには、週に3回から4回サーモンを食べるように指導しているそうです。

サーモンを食べて体の内側から綺麗になりましょう。

試してみる価値はあると思いますよ!!

美しく健康でいるためには、体が硬くないこと、常に緩んでいること、やわらかいことが大事です。

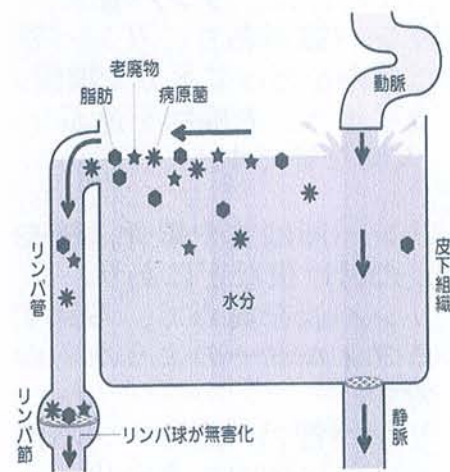
(外面・内面ともに)

血液もどろどろよりさらさら! リンパの流れも滞ってしまふと体に異常をきたします。

全身に、はりめぐらされた血管のうち、動脈は酸素や栄養素を運び各細胞へ補給します。

静脈は体内をめぐる間に溜まった血中の老廃物や脂肪を回収します。そして、この静脈で回収しきれないほどの大きな老廃物や余分な水分を回収してくれるのが、リンパです。

静脈とリンパの違いを解りやすく例えると 静脈の方



はゴミを濾すフィルターが目が細かく、それに通らない大きな異物がリンパ管へ流れ込んで処理されると言うシステムになります。

\*\*\*リンパの働き\*\*\*

リンパには二つの働きがあります。

ひとつは身体の中のごみを出すという排泄機能と、身体の中に入ってきたウイルスや細菌、あるいは身体の中に生じた癌細胞などを撃退するという、免疫機能の働きです。

リンパには、リンパ管とリンパ節があり、リンパ管は体内を巡って水分や細菌、ウイルス、老廃物を運ぶ大切な管です。

リンパ節は首や鎖骨、腋や足の付け根などにあり、リンパ液を集めて、ろ過するフィルターのようなものです。

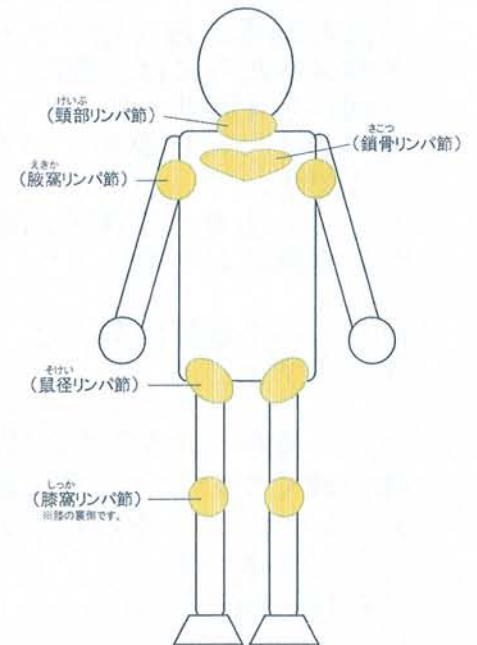
リンパ節は 五大リンパ節のほかに体中に米粒代の小

さなものが800~1000位あるそうです。

老廃物は、最終的に鎖骨リンパ節に集まり、そこから心臓へ心臓から腎臓、腎臓から膀胱、そして尿として体外に排泄されます。

リンパがスムーズに流れていれば、余分な水分や老廃物は回収され、滞ることはありません。

<五大リンパ節>



しかし流れが悪いと余分な水分や老廃物が細胞内に溜まってしまいます。

この状態を**むくみ**と言います。

むくみを放っておくと身体がだるくなったり、細胞の老化が進んでつやや、肌の弾力がなくなったり、たるみが生じたりします。

また、溜まった老廃物をそのままにしておくと、**コリ**になり色々な不調として現われて来ます。このコリをほっておくとさらに冷えを招いて来ます。

そして硬くなり筋肉も硬くなり、またそこに老廃物が溜まって来て硬くなると言う繰り返しになります。

この状態のままにしておくと傷みも感じないぐらい担ってしまいます。こうなると大変ですので**むくみ**の内に流してあげると良いようです。

血液は、心臓をポンプとして流れますが、**リンパ液**は深い呼吸や筋肉の運動、

外部からの圧がポンプの役目をします。

この頃は、深い呼吸のできない人が多い様です。1日に4、5回なるべくゆっくりとお腹（丹田）を膨らますように深呼吸をするようにしましょう。

息を吐くときには、体の中の悪いものを全部吐き出すイメージでやると良いようです。

血液の流れは約**40秒**で体を一周すると言われていたがリンパの流れは大変ゆっくりで一分間に**24cm～30cm**位と言われていた。

リンパには、**浅リンパ**と**深リンパ**があり浅リンパは、体を優しくゆっくりと撫でるだけでも流れていきます。

**いつでもどこでもできる指先・爪のマッサージ**

血管は、心臓から動脈が出發して体を巡り静脈となって心臓に戻ります。

リンパは、手足の末端にある毛細血管からリンパ液

がリンパ管へそこから各リンパ節を通過して鎖骨リンパ節に合流し心臓に流れ込む、始まりと終わりのある流れです。

指先と爪のマッサージを1日2～3回を目安に実践して見ましょう。



基本的に両手の計**10本**の指をもんでいきます。



毛細血管やリンパ管に刺激を与え、活力あるリンパ液

を体内に送り出すことを目的とします。

☆簡単にできる

「**顔ストレッチ**」

実年齢より若々しい顔になれる

実年齢より老けて見るとしたら、**口もとのしわやたるみ**に原因があるように思われます。

小鼻から口元にかけてできる**ほうれい線**が深くなると実年齢より老けて見えます。

顔には、頬筋、口輪筋などの表情筋が分布しており、それらが収縮・伸展してさまざまな表情を作っています。

筋肉が衰えると、重力の作用で筋肉が下に垂れてたるみやしわの元になってしまい、皮膚の下を流れる血液やリンパ液の循環も悪くなり**しみやくすみ**の一因にもなるのです。

歯で頬の内側を噛んでしまおうという方、それも頬筋が垂れて歯の上に載りやすく成るから起こる現象なので、表情筋を鍛えると

嚙まなくなります。  
口の周りの筋肉をしっかり動かすと唇や頬、さらに目や額も連動すると顔全体が若々しく張りのある肌になり、ほうれい線の予防にもなるのです。



「5分若返り宝田流美顔マッサージ」

①舌の先で、唇の内側と歯肉の間を円を描くように大きく回し、同時に目も回す。左回し右回し各3回。

②親指を口に入れ、残りの指を頬に当て、挟むように上から下へ優しくさする。頬から口角まで、ゆっくりと。左右各3回。

③歯ブラシをくわえて頬をすばませて8秒間維持を3回。歯ブラシの背でほうれい線を内側から息を吐きながら、伸ばし頬を素早く30回軽く叩く。以上を1セットとし、1日1～3セット行う。

自分のペースで回数を加減して行うと良いでしょう。

### ※冬を乗り切る食事

風の季節予防には、手洗いとうがい十分な休養と栄養バランス!!

カボチャは、昔から「冬至に食べると風邪をひかない」と言われてきました。

同じ緑黄色野菜である、にんじんやほうれん草に多く含まれるビタミンAは、鼻や口、のどの粘膜を丈夫にし、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンAは、脂溶性なので少量の油で炒めると体内への吸収が良くなります。

ビタミンCは、抵抗力をつけ、疲労回復を早める効果があります。

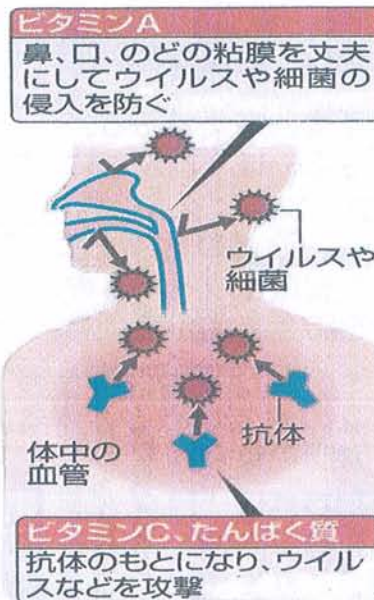
(柿・イチゴなど)

また、たんぱく質の摂取も欠かせません。感染症から体を守る抗体は、たんぱく質から出来ているからです。

高齢者の中には、加齢による嗜好の変化で不足しがちな人たちが増えて来ています。

手のひらサイズの豆腐や魚、肉のうちいずれかを一食にとるように心がけましょう。

### 風邪を予防する 栄養素の働き



女性に多い冷え性は、血行不良で起こるケースが多く血液を通して全身に栄養や酸素が行き渡らないため、手足などが冷たくなるのです。

適度な運動や入浴の工夫と食べ物にも体を温める物、熱を作り出す糖質、脂質、たんぱく質の3大栄養素をバランス良く摂取する必要があります。

野菜に含まれる食物繊維には、整腸作用があり、腸から栄養を吸収する効率が高まれば熱量も上昇します。

ニンジンやごぼう、大根などの根菜類は、体を温めると言われています。自分の体は、自分しか守れません。

今日の行動が明日の貴方を作ります、生涯現役で入られるようにしましょう。

今回は髪の仕組みを  
予定しています。