

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

空気が乾燥し、木枯らしが冷たくなってきた、  
気が付けばもう師走となりました。

何かと忙しいこの季節は、お肌の乾燥が気  
になり出すと同時に、大掃除やお正月の準備等、  
水仕事も増え、手荒れに悩む方も増えて来ます。  
お顔と共に、手指の乾燥対策もお忘れなく。

## 空気の乾燥には

### お肌に潤いベールを

空気が乾燥してくると、お肌は表  
面から水分が奪われて、保水量がグ  
ンと下がってきます。

お肌を乾燥させず潤いをキープす  
るには、お手入れの最後にお顔全体  
にホホバで潤いベールを作り、水分  
を守るバリアの働きをさせることが



といったお手入れをしている方  
も多いようです。

しかし、手指は一日に何度も  
洗われ、昨今は消毒液を使う事  
も多く、水仕事や様々な刺激を  
受け続けていますから、その都  
度、保湿のお手入れを繰り返す  
よう心掛けましょう。

## 水仕事の後

### 保湿は30秒以内に

水仕事や炊事後の後、外出から帰っ  
た時には手洗いうがい等、毎日の生  
活の中で、私達は日に何度となく手  
を洗います。

しかし、手洗い後、手が濡れてい  
ると、余計にお肌の水分は蒸発して  
乾燥が進んでいきますから、手洗い  
後、30秒以内にケアする事が大切。  
手を洗った後は必ず、ホホバを塗  
る習慣をつけましょう。

大切です。

またお顔以外でも、特に酷使する  
手指のお手入れはどうしても疎かに  
なってしまうがちですからご注意を。

## 働き者の手指の

### お手入れは？

朝晩のお肌のお手入れの時、お化  
粧水や美容液などをお顔につけ、手  
に残った分をそのまま手指にのばす、

# 乾燥に負けない肌を作る 毎日の正しいお手入れは

今年もすっきり冬となり、年が明ければまた一段と冷え込みも厳しくなって参ります。この時季に、普段なにげなく行っているお手入れを見直して、お顔だけでなく手指や全身の潤いをキープするお手入れで、冬のお肌を乾燥から守りましょう。

## 冬のお肌のお手入れは お顔だけじゃ×

冬のお肌の乾燥対策には、お顔のお手入れだけでは不十分。

お顔から体まで、皮膚はすべてつながっていますから、お顔の皮膚だけをせっせと保湿しても、あまり効果はあがりません。

手指やヒジ・ヒザ・かかと等の特

✓に乾燥しやすい部分はもちろんですが、全身のお肌がしっとり潤うためには、お風呂上がりにきちんと全身の保湿をおススメします。又、体の中からお肌を潤わせる為に必要な栄養を摂ることも大切です。

## 清潔な状態で お肌の潤いを保つ

お手入れの基本はまず、お肌の清



潔を保つこと。

そしてその次に、刺激を避けて水分と油分を補給し、お肌の潤いを守る事が大切です。

クレンジング・洗顔は、お肌を刺激せずに優しく行いましょう。

その後、アロエローションでお肌を整えてホホバを薄く伸ばし、潤いのベールを作ってお肌を覆い、お顔の基本のお手入れは完了です。

### 手指の乾燥対策

お顔のお手入れをきちんとしても、年齢が出る手指は、意外に見られています。

手指までしっかりとお手入れして、全身の潤いをキープしましょう。

#### ◆「水仕事の後はホホバ」を習慣に

お風呂・洗顔はもちろん、水仕事の後は必ずすぐ保湿



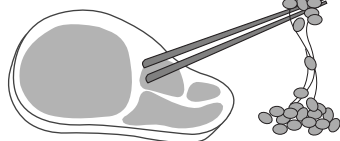
## 体の中から潤いを乾燥に効く食べ物

体の中から潤うお肌のために、肌の新陳代謝を整えたり、バリア機能を高めるのに必要な栄養素を知って、食事の際に摂るよう心掛けましょう。

乾燥に負けないお肌のため、毎日の献立にお役立てください。

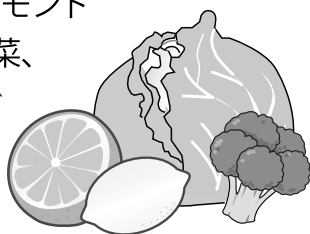
#### ビタミンB群

牛乳・レバー  
豚肉  
納豆など



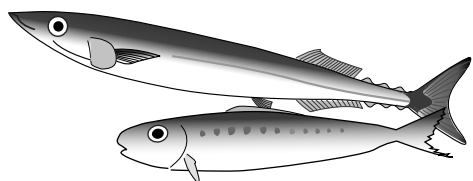
#### ビタミンA・C・E

ゴマ・アーモンド  
緑黄色野菜、  
柑橘類など



#### オメガ3系脂肪酸

さんま・いわし・アマニ油  
えごま油など



#### ◆爪のお手入れ

キューティクルオイルと呼ばれる爪用のオイルにもホホバは配合されています。

ぜひ活用ください。

ホホバを爪全体にたっぷりつけ、絆創膏を巻いておくこと、ささくれ防止や甘皮を

保護

します。



しっかりとお手入れして、毎日潤った手指で過ごしましょう。

#### ◆ホホバ手袋でおやすみを

手指にたっぷりホホバをつけ、綿かシルクの手袋をして就寝すればダメージをしっかりと修復してくれます。



しましょう。

手を洗ったらすぐに

ハンドクリームやホホバを。純植物性のホホバなら、炊事の時でも無味無臭・無害ですので安心してお使いいただけます。

