

紗栄子さん 木下ココさん

他8人がアンサー!

内緒にしてたキレイの秘密を聞きちゃった!

美セレブたちの
こっそり♡ビューティ

UP

beats UP

ビーズアップ

あきらめきれない
あなたの“弱点”を
解消します特集!

2012
FEBRUARY,
490yen

定番ベージュブラウンの使いこなし術はコレ!
ポイントは“目尻”って知ってますか?

一重・奥二重専用
変身術、教えます!
アイメイク

アゴ、腹、尻、脚…パーツ別に“ながら”で攻略!
冬のダイエット!

“ミートテック”を
そのムダなお肉!
脱ぎ捨てる!

2012年、気になる
“恋愛運”&“仕事運”がUPする!

12星座別
「開運コスメ」の選び方!

「ヒゲが生えてきた」「アゴにニキビ」
「手足が冷える」…NO!

目覚めよ!
私の“女性ホルモン”!

シミ・灰ぐすみ・黄ぐすみ
—タイプ別に攻略!

“手応え”実感をお約束する怒濤の総力特集!

いざ、「美白女子」!

戸田恵梨香
Sweet Valentine

角質肥厚 長い爪 美ストレス …コレが原因!

「実は足が臭い」
と気づいてるあなたへ。

キレイになるためにLet'sインスパイア!

スマ女のための
美容アプリ📱ガイド

「手足が冷える」…No!

“女性ホルモン”!

すが、ストレスなどでバランスが乱れたり、
る女性ホルモンのことをもっと知り、味方につけて美しく過ごしましょう♪

ホルモン
目覚める

Step 1

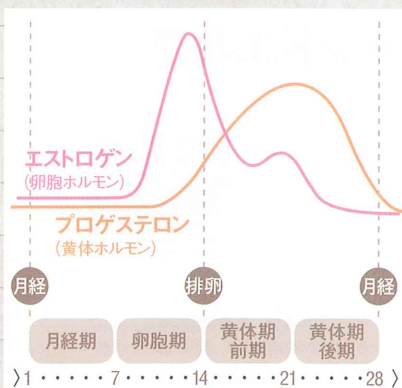
知ったかぶりはNo!

女性ホルモンは美容液だった!?

私たちがお肌も髪も女性ホルモンがきっちり働いてくれているから美しく保てているのです。
でも、目に見えないしイマイチ実感しづらいもの。一体、女性ホルモンって何なの?

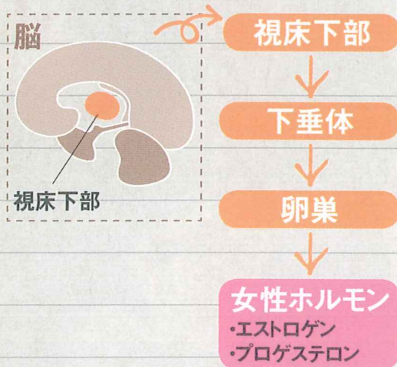
教えてくれたのは…

ホルモン分泌周期グラフ



卵胞期はエストロゲン分泌のピークで肌状態は絶好調。攻めのケアを。黄体期はプロゲステロンの作用で皮脂が過剰になりがちでバリア機能も低下。保湿を心がけた守りのケアを。

女性ホルモンってどこから出るの?



脳の視床下部は血中のホルモンの量を常にチェックし、必要な時期を見計らって下垂体へ命令を送ります。下垂体から卵巣に命令が伝わると卵巣から女性ホルモンが分泌されます。



美容家／オーガニックスペシャリスト

吉川千明さん

「真のビューティは自然の力、植物の力によってこそ実現できる」という信条のもと、コスメやスパ、食、漢方、女性医療などをさまざまな角度から美を提案するオーガニックビューティの第一人者。「ピオ代官山」、女性のための鍼灸治療院「さくら治療院」などを主宰。

さくら治療院
東京都渋谷区恵比寿西1-21-3 グレイス代官山
☎090-6186-9150
http://www.sakusakura.com/



成城松村クリニック 院長

村松圭子先生

婦人科・美容皮膚科医。婦人科専門医として月経トラブルや更年期障害などの治療にあたるほか、オゾン療法、各種点滴療法などを幅広く取り入れ、女性のあらゆる不調に対応している。「たまった「女子疲れ」を今すぐスッキリさせる本!」(永岡書店)など著書多数。

成城松村クリニック
東京都世田谷区砧8-23-3 ☎03-5727-0878
☎9:30~18:00(土曜は15時迄) ☎水曜・日曜・祝日
http://www.seijo-keikoclub.com/

思春期から増え始める女性ホルモンは20代半ば頃で分泌のピークを迎え、閉経に向けて減少していきます。ホルモン分泌が安定している20〜30代は何もしなくてもキレイなはずですが…。

一生でスプーン1杯! 乱れやすいホルモンバランス

生理が終わってからの1週間は肌ツヤも体調も絶好調。なのに、生理前になると吹出物がブツブツ、気分もイライラ…。たった1カ月の間に目まぐるしく変わる私たちの心と体。実は、女性ホルモンの変動によるものなのです。女性ホルモンは卵胞ホルモン(エストロゲン)、黄体ホルモン(プロゲステロン)のふたつ。エストロゲンは肌にハリとツヤを与え、髪の毛の成長を促すなど女性らしさをつかさどるホルモン。生理後から増えて排卵頃にピークを迎え、生理前に減少します。一方、皮脂分泌を増やしたり体に水分をため込むのが、排卵後から増えるプロゲステロンの働き。悪者にされがちですが妊娠を継続するためには大切な存在なのです。

1周期でホルモンが激動! 肌や体がこんなに変わる

「一生のうち分泌されるホルモンはわずかにスプーン1杯。微量だけに少しの変化に影響を受けやすく、ちょっとしたことで乱れてしまいます。月経が不規則、月経前の落ち込みがひどい、ケアをがんばっているのに肌がかサカサ…という人はホルモンバランスが乱れている可能性も」(松村先生)。

自律神経を整え&体を温めてホルモンを目覚めさせて

バランスが乱れる原因とは? 「ストレスをため込むと脳の視床下部がホルモン分泌の指令を上手く出せなくなります。また、体が冷えると卵巣が上手く働かなくなりホルモン分泌にも影響が出て、月経周期が乱れます。最近ではエストロゲンとプロゲステロンの分泌量が共に少ない人も増えています」(吉川さん)。
とはいえ、やみくもに増やすというよりも、ふたつのホルモンバランスを整えてあげることが大切。「規則正しい生活とストレス解消で自律神経を整えて、今の自分が月経周期のどこなのかを知り、変化する肌や心に合ったケアをしましょう。自前の女性ホルモンを復活させることが美の近道ですよ」(松村先生)。



女子力低下
の原因は
コレだった!

撮影/高村瑞穂
取材・文/中島夕子

「ヒゲが生えてきた」「アゴにニキビ」

目覚めよ! 私の

私たちの体の中で働く最強の“美容液”女性ホルモン。バランス良く働いていれば美しく活発に過ごせま
不足しがちになるとお肌もカサカサ、心もイライラして振り回されることに! 月経や妊娠と密接に関わ

ホルモン
目覚める

Step 2

自分のことを知らないのはNo!

あなたのホルモンバランスはヤバイ!?

まずはライフスタイルや食生活に関する以下の項目をチェック。当てはまる項目の数によって、
あなたの女性ホルモンがきちんと機能しているかが分かる。あなたのレベルはどれくらい?

私たちが
ホルモンチェック!

女性ホルモン目覚め隊



豊田麻子さん
(24歳・学生)



池本未央さん
(27歳・事務)



吉川裕美さん
(25歳・研究開発)

4個以下

バランス 均衡レベル

女性ホルモンのバランスは
まずまず。とはいえ、不規則な生活やストレスですぐに
乱れてしまうので、生理
周期に沿った生活を心がけて。
ストレス解消、体の温めも
忘れずに。

5個~11個以上

バランス 乱れレベル

ストレスを上手く解消でき
ず、自律神経のバランスが
イマイチ。よって、生理周
期もちよちよい乱れがち。
生理前の肌荒れやニキビ、
気分の落ち込みに振り回さ
れているかも。

11個以上

バランス 崩壊レベル

仕事や勉強のストレスで爆
発寸前。生理周期もガタガ
タで「生理が来なければそ
れはそれでラクだし」なん
て思っていない? まずは生
理周期を記録し、体の温め
から始めるべし!

レベルを知ったら、
原因も知ろう!

ホルモンバランスが乱れる3大原因

Aが多い

ストレス・生活の乱れ

自律神経が乱れて脳がお疲れモード。ホルモン分泌
の指令が上手く出せなくなっているかも。



バランス乱れレベルの
Aが多かった吉川さん

仕事は楽しいけどオフ
でも仕事で頭から離れ
ない。意外とストレス
感じている?

Bが多い

栄養不足

生命維持に直接関わらない女性ホルモンの機能はビ
タミンやミネラルが不足すると後回しにされがち。



バランス乱れレベルの
Bが多かった池本さん

ファーストフードやコ
ンビニのお弁当が好き。
健康だけど栄養が偏っ
ている?

Cが多い

冷え

体が冷えるとホルモンを分泌する卵巣が上手く機能
しなくなりホルモンバランスにも影響が。



バランス乱れレベルの
Cが多かった豊田さん

もともと冷え症。でも
冷え症を改善しないと
マズいみたい! どう
しよう。

女性ホルモンバランスレベル チェックシート

当てはまる項目にチェックしてみよう!

- オフの日でも仕事(または勉強)の
ことが頭から離れない
- 寝つきが悪い
- 月1~2回は終電以降まで遊ぶ
- 前の生理がきた日を
よく覚えていない
- 生理不順だ
- 夜寝る前にPC、携帯をいじる
- 生理前に怒りっぽくなる
- 生理前に落ち込む
- 生理前は過食に走る

A

- 温野菜(特に根菜類)よりも
生野菜をよく食べる
- ファーストフードまたは
コンビニ弁当が好き
- タバコを吸う
- 便秘になりやすい
- お腹に手を当てると冷たい

B

- 冷たい飲み物をよく飲む
- ゆったり湯船につからずに
シャワーで済ませることが多い
- ぶっちゃけ運動不足である
- 手足がいつも冷えている
- 平熱が35℃台である
- 冬でもナマ脚で
外出することがある

C

吉川さん流 アロママッサージで
ホルモンを目覚めさせる!

下腹部の冷えを解消



利き手を下に両手を重ね、4本指と手のひらでおへそを囲って時計回りに5~10周。再び最初のステップを行い終了。

下腹部に両手を並べ、みぞおちまで上がったところを左右に開き、下腹部に戻すのを5~10回繰り返す。骨は押さないように。

仙骨をマッサージ



次に、骨盤の真ん中の仙骨(逆三角形の骨)の上を手の平でクルクルとさすり、仙骨の両端のくぼみを親指で押す。

マッサージの範囲はお尻の上からウエストの上まで。両手で背骨の脇の筋肉に沿って上げながらさすり、下に返る。

婦人科系に万能なツボ



膝の血の内側上端から指3本分上の位置にある血海というツボをプッシュ。月経痛や月経不順に効果的。

内側のくるぶしの一番高い部分から親指以外の指幅4本上にある三陰交というツボを親指で強めにプッシュ。

女性らしい
やわらかな香り



私が試しました!
自然なローズの香りで頭がすーっと軽くなり、リラックスできる。寝つきも良くなりました。

ローズやゼラニウムなどを配合。ブレンドエッセンシャルオイル ウーマンズ バランス 5ml ¥2,520/ニールズヤードレメディーズ

ラベンダーやローズなどリラックス系の香り。ブレンドエッセンシャルオイル ナイトタイム 5ml ¥2,520/ニールズヤードレメディーズ



ベッドに入る前に
リラクゼーション

気持ちが落ち着く
ウッディ系の香り



甘く華やかで気品のあふフローラル調の香り。エッセンシャルオイル ローズ アブソリュート 1ml ¥3,150/ヴェレダ・ジャパン

ミルラ、ジャズミンなどを配合。テラクオーレ ブレンドエッセンシャルオイル バランシング 3ml ¥2,100/イデアインターナショナル



安らぎをあたえ
明るい気分になる

明るい気分になるダマスクローズ配合。テラクオーレ ブレンドエッセンシャルオイル ハピネス 3ml ¥2,100/イデアインターナショナル

生理前のイライラを
冷えてむくみ解消に

私が試しました!
オレンジの香りで明るく元気な気分になった。そばから心も体もほかほかしてくる感じ。



オレンジスイート、ゼラニウム、サイプレス、イランイランなど8種を配合。オリジナルエッセンシャルオイル バランス 5ml ¥3,885/ビーマイセルフ

なくちゃ!

女性ホルモンの乱れをストレス、栄養不足、冷えの3大原因からアプローチ。特に黄体期には無理をせず、むくみをケアしたりアロマで気分転換したりと、ゆったり過ごすことがポイント。

ストレス生活乱れの人 栄養不足の人 冷えの人
スキンケア
de 整える

肌変化を見逃さず
月経リズムに合ったケアを

「生理前は肌のバリア機能が低下し、肌トラブルが起きやすい時期。シミになりやすいのでUVケアもしっかりと。使い慣れた化粧品で保湿を心がけて。新しいコスメを試すなら卵胞期がベターです」(松村先生)。「バラには女性ホルモンバランスを整える効果があるのでスキンケアにも取り入れて。心やすらぎ香りの効果も期待できます」(吉川さん)。

高麗人参エキス、冬虫夏草など20種類の韓方エキスと金を配合。ミシャチヨボヤンクリーム 50g ¥3,200/シャジャパン



植物の恵みを集めた
濃密なクリーム

女性特有の
不調・イライラに

ホルモン減少による
肌変化に着目



ローズをはじめとする精油を贅沢に配合。天然由来率86%の贅沢クリーム。コンセントレートクリーム 28g ¥15,750/THREE

ローマンカモマイル、ゼラニウム、クラリセージなどを配合。ウィミンスアロマジェルリズム 55g ¥3,675/ブレミナ

大豆由来保湿成分を配合。潤いを守りながらメイクをすっきりオフ。肌をうるおす保湿クレンジング 145g ¥1,260/松山油脂



アンティークローズの花びら8000枚分のエキスが凝縮。ローズミスト バランシング 100ml ¥4,725/ジュリク・ジャパン

花びら8000枚分の
ローズウォーター

ローズの香りで
寝ながらケア

肌にやさしい
ジェルクレンジング

月見草油、ローズヒップのオイルが皮膚の再生をサポート。ワイルドローズ ナイトクリーム 30ml ¥3,990/ヴェレダ・ジャパン

メイクの上からOK
リフレッシュにも



ローズウォーターを配合。ボタニカル キネティクス スキンフーミング トーニング エージェント 150ml ¥3,675/アヴェダ

WLEDA
WILD ROSE MUSQUEE
Glättende Nachtpflege
Soin de Nuit Lissant
Trattamento Notte Levigante

私が試しました!
こっくりとしたテクスチャー。翌朝ハリとツヤを実感! ローズの香りに癒されます。



ストレス・生活乱れの人 栄養不足の人 冷えの人

漢方 de 整える

冷えの改善には漢方！首と名のつく部分は温める
なんとなく調子が悪い、気分が落ち込む。そんな心と体の不調の改善に期待されるのが漢方。「血の巡りを整えて冷えを改善すると、ホルモンバランスも整います。漢方はその人の体質を見極めて処方するので、専門家のカウンセリングを受けて。手首、足首など「首」と名のつくところや太ももなど大きな筋肉のある部分を温めるのも効果的」松村先生。

女性ホルモンに似た働き
のイソフラボンを含む。
レッドクローバー
&ポリフェノール 60カ
プセル ¥4,200/ニホ
ンドウ漢方ブティック

女性のための
バランスサプリ



テカリを抑えて
潤いをプラス



肌をやわらかく保つ
高麗人参エキス

和薬植物の原液シ
ーズ美容液。オイリーな
生理前の肌に◎。nuス
ポッツ ジュウヤク 10
ml ¥1,890/ニホ
ンドウ漢方ブティック

疲れやすく
イライラしやすい人に



イライラなどあり
更年期障害の方に

疲れやすい人の冷え症
や生理不順に。気分の
浮き沈みのある人にも。
「クラシエ」漢方加味
逍遥散料エキス顆粒
24包 ¥2,480/クラシ
エ薬品

足腰の冷え、
貧血や生理不順の
方に



貧血気味の人の足腰の
冷えや肩こり、むくみ
などに効果的な処方。
当帰芍薬散料エキス顆
粒クラシエ 24包 ¥1,8
80/クラシエ薬品

私が試しました!
仕事中ほっと一息つく
時に乾燥が気になる部
分にオン。リラックス
効果のある香りも◎。



漢方はどうやって選べばいいの?

薬日本堂 学術教育部 マネジャー 薬剤師
齋藤友香理さんに聞きました

漢方は症状や体質、生活習慣で選ぶ

「漢方での治療は、月経不順や月経痛、子宮内腺症、不妊、更年期障害など病名を問わず、悩みの症状や特徴、体質、生活習慣に合わせて対策を立てていきます」と齋藤さん。漢方は婦人科のトラブル以外にも、肌のトラブルや疲れ、不眠、冷えなどさまざまな症状に効く優れたもの。しかし、東洋医学の知識を活かした治療法だけに安易に選ぶことは気をつけたい。「漢方薬を選ぶ際には専門家に相談することをおすすめします」(齋藤さん)。

バララベンダーの
香りで癒し効果も



バラヤルイボスティ
ーをベースに、柿の葉、
クコの実などをブレ
ンド。妃美茶 3g×12包
¥840/ニホンドウ漢
方ブティック

元気をチャージ
したい時に

紅茶をベースに、靈芝、
高麗人参などのパワ
ー系薬材を配合。飲みや
すい。活元茶 3g×12
包 ¥840/ニホンドウ
漢方ブティック

ホルモン 目覚める

Step 3

乱れの3大原因
野放しはNo!

ホルモンバランスを整え

栄養補給 de 整える

栄養不足の人 冷えの人

「卵巣の働きを高め、美肌を保つためにビタミン・ミネラルは欠かせません。サプリメントを上手に利用して、食物繊維で腸内環境を改善すればサプリメントの吸収もUP」(松村先生)。「黄体期にはむくみを解消するフェンネルなどのハーブティを飲んでゆったり過ごして。黒豆や黒ごまなどの黒い食べ物、根菜類には体を温める効果が」(吉川さん)。

イライラや緊張で
寝つけない時に



心身を落ち着かせるハ
ーブティ。ほんのり
甘くスッキリした味わ
い。エンハーブ ハー
ブティー リンデン 15
g ¥578/エンハーブ

利尿作用もあるので生
理前のむくみ解消にも。
甘くスパイシーな香り。
エンハーブ ハーブテ
ィー フェネル 25g
¥630/エンハーブ



低分子コラーゲンや抗
酸化力のあるフラバ
ンジェノール配合。毎日
続けてぶるぶるに。キ
ュプラ 100ml×30本
¥5,400/ライオン



マスカット味の
美容サポート飲料

私が試しました!
毎日飲み続けられるほ
どおいしい! 少しず
つではあるけどお肌
にハリが出てきたかも。



女性ホルモンを
活発にするハーブ

23種類の成分を
バランス良く配合

黄体期の便秘解消に
水溶性食物繊維を



ざくろをベースに、東
洋ハーブ10種、西洋ハ
ーブ5種類を配合。水
やお湯で薄めて。密-h
isoca- 栢留 490ml ¥5,
250/大正製薬



東西のハーブが凝縮
飲みやすさも◎

インドの高麗人参と言
われるハーブ、アシュ
ワガンダが主原料。ト
ウラスミルティ
120粒 ¥6,500/アユ
ルベエダ・インク



アユルベエエター
体と心を整える



私が試しました!
忙しい時に手軽に摂取
できて飲みやすいのも
◎。飲み続けるとお肌
の調子もよくなりました。



11種類のビタミン、10
種類のミネラル、コエ
ンザイムQ10などを配
合。マルチビタミン&
ミネラル 180粒 ¥980
/ファンケル

えんどう豆の一種、グ
ア-豆由来の水溶性食
物繊維。1包でデタス
1玉分の食物繊維。グ
アガム 7包 ¥1,250/
成城松村クリニック

12種類のビタミンと10
種類のミネラルを配合。
AQUT マルチビタミン
・ミネラル 1包6粒×
60包 ¥7,350/成城松
村クリニック

