

# 凛として美

創刊号(vol.0)

## Contents

- オーナー水岡巻頭コラム  
BLOOD ON BLOOD  
20年目の約束 ①
- 今月のスペシャルケア  
「紫外線」からお肌を守る ②③
- ブラッドからのお知らせ ③
- IKUYOの美食同源  
小松菜のアーリオ・オーリオ ④
- あとがき ④

## いつも一番美しい「私」であるために

こんにちは。

いつもBlood on Bloodをごひいきにしてくださってありがとうございます。

あなたは日本全国あまたいる女性の中でも美意識の高い素敵な女性です！

私達はそんな素敵なあなたに真摯に向き合い、もっときれいに、素敵になっていただきたい！

毎日そう願いながらお付き合いさせていただいております。

私達は厳しいライセンス試験にも合格してきた美容のプロです。

そのプロの私達から、あなたがお家に帰った後も日々の中でほんの少しだけ気をつけていただく事でその美しさをキープできる沢山のお伝えしたい情報がございます。

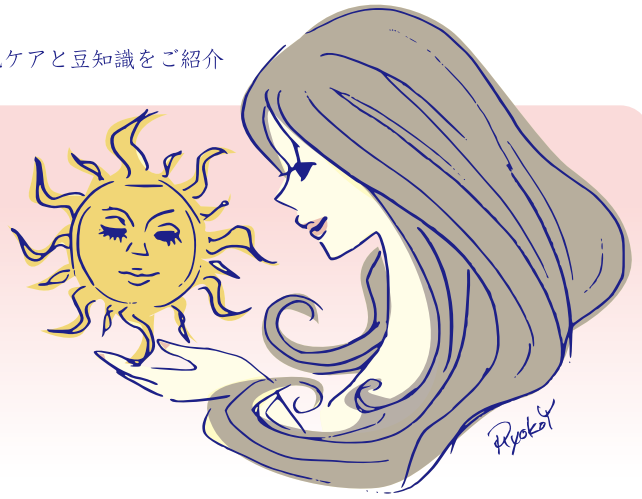
今月からBlood on BloodでNews Letter「凛として美」を発行することに致しました。

Blood on Bloodできれいにして差上げたその日から、このNews Letterを片手にちょっとだけ気をつけてセルフケアをしてみてください。

次にお店にいらっしゃる日まであなたがきれいなままでいられますように。

4月のテーマ

# 「紫外線」からお肌を守る



## ついに到来!紫外線の季節

いよいよ5月から肌の大敵である「紫外線」の量が強烈になってまいります。

私が小さかった頃は「日を浴びると体が丈夫になる。」などと、パーちゃんに言われ、大いに紫外線を浴び遊んだものです(汗)。

しかし、時は移り「紫外線は肌や体に悪い影響を与える」ことが科学的に判明!「人が老化する8割の理由は、紫外線である」と言う専門家までいます。

特に、肌に関しては百害あって一利なし・・・。  
40歳を迎える今となっては、大いに紫外線を浴びたことが悔やまれてなりません。

しかし、人生全てにおいて、遅すぎるということはありません!これから先は万全のケアで、紫外線から肌と身体を守っていきましょうではありませんか!!  
それにはまず、紫外線の“本当の恐ろしさ”を理解しておいてください。

## 紫外線は“恐ろしい!”

### ① 肌に張りがなくなり シワとタルミが増える

紫外線は、コラーゲンやエラスチン、これらを生み出す細胞までも破壊します。

### ② 新陳代謝が低下= 身体と肌がジワジワ老化

細胞の一つ一つを紫外線が傷つけるため、肌に大切な栄養が行き届かなくなります。

### ③ シミが出来る 濃くなる 大きくなる

紫外線を浴びると、ニキビ菌が毒素をつくり出すため、炎症や膿がひどくなります。



紫外線の害は、他にも色々ありますが、これらを総称して「光老化」と言います!!

次は、紫外線の“しぶとさ”についてです。  
紫外線は、どんな日にも、どんな所にもやってきます。↗

## 紫外線は“しぶとい!”

### ① ガラスをすり抜け 建物や車の中にも侵入

建物の中や車の中に入れば大丈夫と考えるのは、残念ながら当てはまりません。



### ② 太陽が見えない日でも 降り注ぐ紫外線

雨の日は晴れた日の20~30%、曇りの日は晴れた日の50~80%と、いかなる天気でも紫外線は降り注いでいます。雪は反射するので、その量は2倍に!

### ③ ほんの少しの油断が大きな後悔に

朝、洗濯物を干す10分だけでも油断はなりません。少しの油断が積み積み積もって、シミ・シワ・タルミを作り出す原因に・・・。

さて、もうお分かりの通り、究極のアンチエイジングとは「できるだけ紫外線を浴びない!」という事になってしまうのです。とは言っても、我々は毎日生きて活動しなければなりません・・・。

そこで、あなたにも気をつけて欲しいポイント!

## 正しく使おう!日焼け止め



### Point①

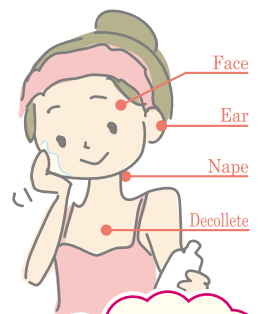
毎日どんな日でも、洗顔後は必ず日焼け止めを塗る。

### Point②

顔だけでなく首・うなじ・デコルテ(胸元)にも塗る。耳も忘れないで。

### Point③

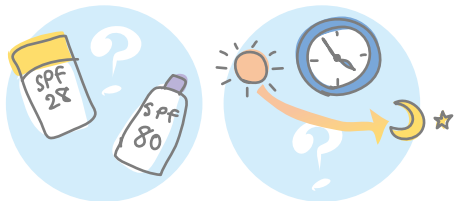
メンドウでも、2時間おきに塗りなおす。



ココが一番重要です!

## SPFの高さと持続時間は比例しません

ここで「SPF(紫外線防御指数)が高い日焼け止めを使えば大丈夫でしょ」と、思ったあなた！  
SPF値が高いからといって、長時間紫外線を防ぐ力が続くわけではありません。



SPF28を超えれば、50でも80でも、効果のピークは2時間が限度。しかも、汗や皮脂によって、またハンカチでこすったりするだけでも取れてしまいます。

だからこそ、塗り直しが重要なのです。

だからといって、ウォータープルーフが最適とは言えません。日焼け止めは基本的にお肌に負担が強く、中にはアレルギーを起こす成分が含まれる場合があるからです。

しかし、紫外線の害は日焼け止めの負担を一笑に付す程、ずっと大きく上回ります。負担があっても、老化と

肌トラブルを防ぐには、日焼け止めを使わないわけにはいかないのです。

少しでも負担を軽減するコツは、シーンによって日焼け止めを使い分けること！

## 日焼け止め使い分けテクニック

### Technic. 1

クーラーのもとでオフィスワークの時は、刺激の少ないオイルフリーを使いましょう。

### Technic. 2

スポーツ・海や山に出かけるときは、日焼け止めをガッチリ肌に固定させるウォータープルーフを使用しましょう。

## 今月の IKUYOの 必殺技

日焼け止めは、普段の日なら SPF値  
28～35位の肌に負担のない物  
を選び、毎日2時間おきにつけかえる！  
これが肌老化を防ぐ必殺技です。



.....IKUYOの.....

# 美食同源



## April. ナンプラーの香りが最高！小松菜のかんたんア－リオ・オーリオ

101kcal  
(一人当たり)

今月から美容にいい、美味しくて簡単なお料理をご紹介します。  
手抜き(?)の簡単お料理でしっかり栄養！美味しくきれいになりましょう！

### 美食な豆知識.....



**小松菜**はカルシウム、ビタミンA 鉄、カリウム、食物繊維を豊富に含んでいる女性の味方の様なお野菜です。アクが少ないので茹ですずに使える所がお手軽でいいですね。



**カルシウム**は女性に多い骨粗しょう症を予防する上でも欠かせない大事な栄養素です。



**ビタミンA**は抗酸化力や活性力が強く、若返りのビタミンとも呼ばれています。不足すると新陳代謝が低下したり、肌がカサカサになったりゴワゴワしたりアダルトニキビができたりします。動脈硬化や心筋梗塞などの予防効果もあるのでアンチエイジングにはピッタリですね。



**ニンニク**は新陳代謝を活性化し、血行の促進、ホルモン分泌の活性化に役立ちます。



**トウガラシ**は、ご存知カプサイシンが豊富で毛細血管の血液循環を良くし、体を温め、皮下脂肪の代謝を促します(つまり肥満防止にGood!) 免疫力を高める働きもあるんです。

#### ◆材料(2人分)

- ・小松菜 1把
- ・鷹の爪(乾燥唐辛子) 1本
- ・ニンニクみじん切り 1片分
- ・オリーブオイル(サラダ油でもOK) 大さじ1
- ・ナンプラー(お醤油でもOK) 小さじ半分
- ・塩・胡椒 適宜

#### ◆作り方

- ①小松菜を食べやすい大きさに切っておく。  
鷹の爪は種を取り出して切っておく。
- ②フライパンに、ニンニクと鷹の爪、オリーブオイルを入れ、火をつける。  
いい香りがしてきたら小松菜を入れて炒める。
- ③塩、胡椒はお好みの加減で。  
火が通ったらナンプラーをかけまわし器に盛る。

☆ 飲み過ぎには、ご注意ください！ ☆

### あとがき

昨年6月に友人とクロアチアの海をヨットクルーズしてきました。海外に出て非日常の時間を過ごすのは、自分を見つめなおすとても良いチャンスです。

このヨットクルーズは小さなヨットに4泊5日乗り込んで、海に停泊して泳いだり、船のキッチンでお料理を作ってデッキで食べたりと毎日これでもか〜というほど太陽をサンサンと浴びて過ごしました。

日焼け止めを2時間ごとに塗りなおしたのは言うまでもありませんが、アラフォーの私にとっては手ひどいお肌のダメージなのは明白(泣)

でも人生エンジョイしたい！日焼けをしないために、楽しいこと、やりたいことをやらないで生きてゆくのはあまりにも寂しい・・・。

そこで私の選んだ結論は！？  
やりたいことをやって、しっかりアフターケアをする！

日本に帰ってきてから壮絶な美白ケアを実行したのであります。

次号「凜として美vol.2」は5月下旬発行予定です。お楽しみに！

IKUYO



発行・編集

ブラッド オン ブラッド

新潟県上越市本町4-1-6  
営業時間...月-金 12:00-21:00  
土 11:00-20:00  
定休日...日曜・他不定休あり

ご予約・お問合せ専用フリーダイヤル  
☎0120-06-4970