



レチノール、実は今が使うチャンス！



冬はお肌の乾燥が気になる季節ですが、この時期は実はレチノールを取り入れる絶好のタイミングです。シワやくすみ、ハリ不足といった悩みに効果的なレチノールですが、紫外線の影響を受けやすい成分でもあるため、日差しが穏やかになる冬に使い始めるのがおすすめです。今回は、レチノールの基本的な効果と、冬に使用するメリットについて詳しく解説します！

About

レチノールって何？



ビタミンAの一種で、肌のターンオーバーを促進する成分です。

- コラーゲンの生成をサポートし、シワやたるみを軽減
 - 毛穴の詰まりを防ぎ、肌のキメを整える効果
 - 美容成分として多くのスキンケアアイテムに配合されている
- 大まかに上記の特徴があります。

冬に使用するメリット

紫外線が弱い時期なので肌リスクが少ない

- レチノールは紫外線に敏感で、日焼けを引き起こしやすい性質がある。
- 冬は紫外線量が減少するため、レチノールを開始しやすい

ターンオーバーの低下をサポートできる

- 冬は気温低下により肌の代謝（ターンオーバー）が遅れがち
- レチノールを使うことで、新しい肌を促進し、透明感をキープ

乾燥によるシワやくすみを予防・改善

- レチノールのコラーゲン生成効果が、冬の乾燥による肌のシワやくすみを軽減

初心者におすすめのスキンケアルーティン！



クレンジング → 低刺激の洗顔 → 化粧水 →
レチノール美容液 → 保湿クリーム



洗顔 → 化粧水 → 保湿クリーム → 日焼け止め
※肌のバリア機能が弱くなるので、紫外線ケアは必須



レチノール製品の選び方チェックリスト



濃度の確認：初心者は低濃度（0.1～0.3%）から。慣れたら高濃度（0.5～1%）にステップアップ。



保湿成分入りかどうか：セラミド、ヒアルロン酸、パンテノールなどが配合されているか確認。



敏感肌用処方か：フリー成分（パラベンフリー、アルコールフリーなど）をチェック

レチノールは冬から始めることで、肌への負担を最小限にしながら効果を実感しやすい成分です。乾燥対策を徹底しつつ、少しずつ取り入れることで、春にはワントーン明るいお肌を目指せます。今年の冬は、ぜひレチノールデビューを検討してみてください！

Skincare

乾燥肌ケアは？

寒く乾燥する冬、肌の保湿ケアは必須ですが、「ハイドレーション」と「モイスチャライゼーション」という2つのアプローチがあることをご存知ですか？どちらも肌の潤いを守るために重要ですが、その役割と方法には違いがあります。

ハイドレーション

「肌に水分を与える」ケア

代表的な成分：ヒアルロン酸、グリセリン、アロエベラ
ケアアイテム：化粧水、ウォーターベースの美容液

モイスチャライゼーション

「肌の水分を閉じ込める」ケア

代表的な成分：セラミド、シアバター、スクワラン、植物油
ケアアイテム：クリーム、乳液、オイル

スキンケアルーティン例

1. 化粧水（ハイドレーション）で肌に水分を補給
2. 美容液で必要な栄養を与えながら保湿力をプラス
3. 乳液またはクリーム（モイスチャライゼーション）で水分を閉じ込める

どちらか一方だけでは不十分なため、肌に十分な水分を与えた後に、その水分を逃がさないように油分で保護することが大切です。ぜひ参考にしてみてください！



『冬の睡眠の質』を上げるヒントは？

冬は寒さで体が冷え、睡眠の質が低下しやすい季節です。「温活」を意識した食事で体を内側から温めることで、良質な睡眠をサポートしていきましょう。今回は、冬に意識したい食事方法と食品についてご紹介していきます。

冷えの原因「血行不良」を改善

不摂生や偏った食事などで食生活が乱れると、ビタミンやミネラルが不足して血流が悪くなり、冷えの原因となります。1日3食バランスよく食事すること、血行を良くする食品に意識しましょう。

【おすすめ食品】

ねぎ



アリシンを含み血行改善に効果的

生姜



ジンゲロールが抹消血管を開いて血流アップ

青魚



DHAやEPAが血流を改善

ココア



ポリフェノールとテオブロミンが血管を拡張させる

睡眠ホルモン「メラトニン」

メラトニンは睡眠リズムを整える重要なホルモンです。メラトニンを多く含む食品の摂取や、腸内環境を改善することでメラトニンの生成を効率的に行えるようになります。

【メラトニンを多く含む食品】

バナナ



卵



チーズ



カツオ、マグロ



【腸内環境改善におすすめの食品】

発酵食品（ヨーグルト、味噌、キムチ、納豆など）



他にもこんな習慣を！

- ・就寝前の「ホットドリンク」でこころ身体をリラックスさせる（ホットミルクやカモミールティーなど）
- ・就寝2～3時間前には食事を済ませる
- ・カフェインは夕方以降は控える



今月のレシピ



材料（2人分）

- ・鶏もも肉・・・1枚(約300g)
- ・れんこん・・・1節(約140g)
- ・ごぼう・・・1/3本
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・塩、こしょう・・・適量
- ・人参・・・1/2本(約75g)
- ・さつまいも・・・1/3本(約100g)
- 粒マスタード・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- はちみつ・・・小さじ2
(●は混ぜておく)
- ・オリーブ油・・・大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをして、れんこんは1cm幅の半月切り、ごぼうは一口大の斜め切りにする。それぞれ片栗粉をまぶす
- ② 人参は乱切り、さつまいもは1cm幅の半月切りにして水にさらす
- ③ 人参とさつまいもは耐熱容器に入れ、ふわっとラップをしてレンジで600w4分程度加熱する（爪楊枝がスッと刺さればOK）
- ④ フライパンに油を中火で熱し、①の肉を皮目を下にして入れる空いたところにれんこんとごぼうを加え、焼き色がついたら裏返して両面をこんがり焼く
- ⑤ ③の野菜と●を加えて炒め、全体に絡んだら火を止め、皿に盛る