

うるおい美人講座

* day 3 *

美を加速させるセルフケア
～美に磨きをかけよう～

うるおい美人講座 ＊ day 3 ＊

1、「気・血・水」の気を補う玄米の炊き方

2、控えると元気で綺麗になれる食材

3、正しいクレンジング選び、洗顔方法

うるおう洗い方をマスターしよう！

4、シワ・ほうれい線・目の下のたるみセルフケア

◆漢方とは

人間のおなかを開ける前から、何か臓器があるのは分かっていましたが
心臓がどれで、肝臓がどれで、それぞれどんな働きをするのか分かる前に、

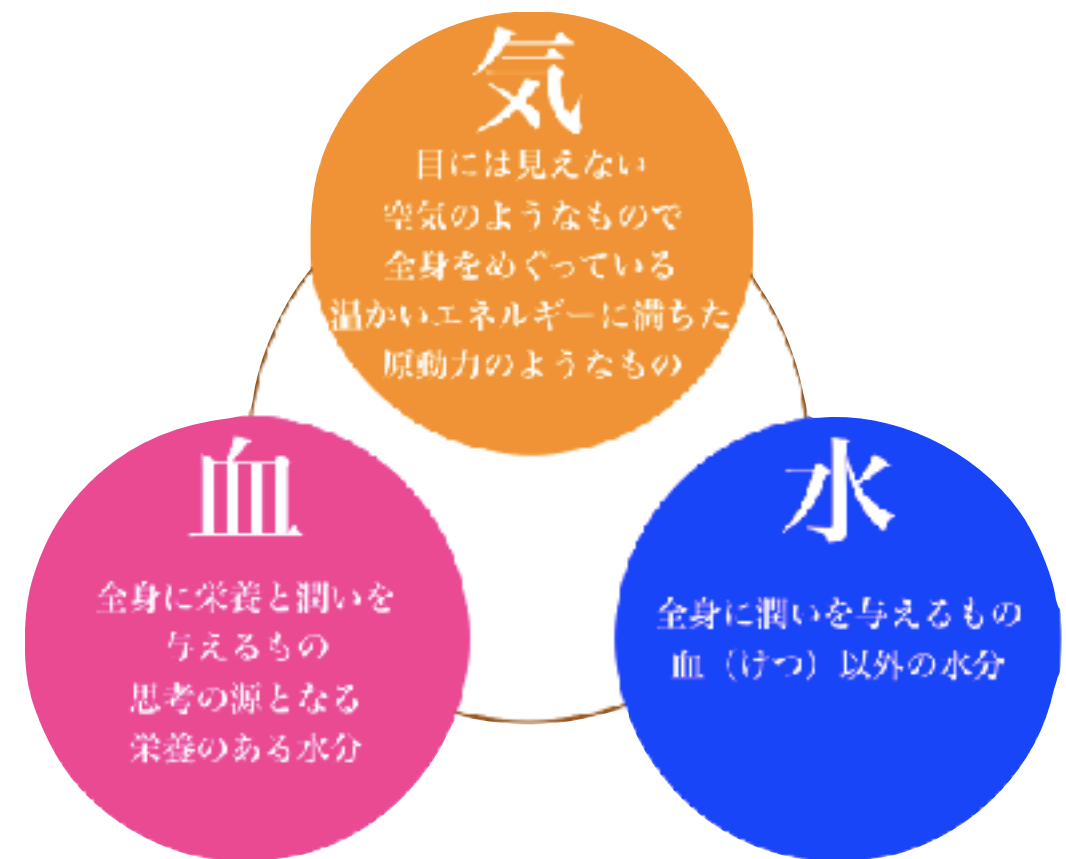
漢方では、人間のカラダには（ ）という**生理機能**があり

（ ）、（ ）、（ ）という**3つの要素**でできている

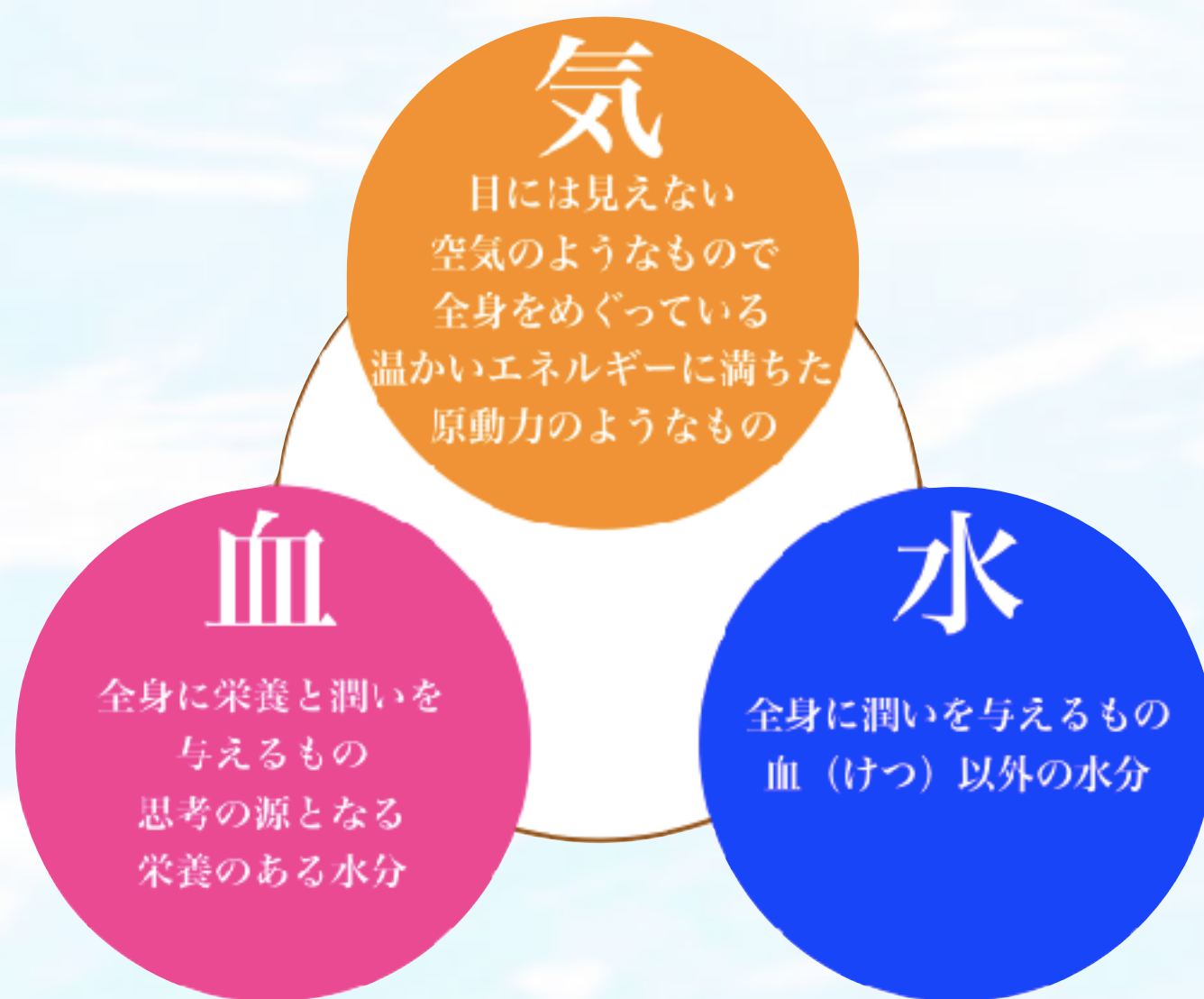
と考えていました。



うるおい（ ）



うるおい（ ）



気・血・水は、カラダの内側にたっぷりとあり、
しっかりとめぐっていることが健康で美しくある条件です。

それが、どれかが不足していたり、滞っていると、
外見にサインが出てきます。

では、今日はどんなサインが出てきているのか？
まずはチェックしてみましょう。

誰もが平等に歳をとる、わけではありません！

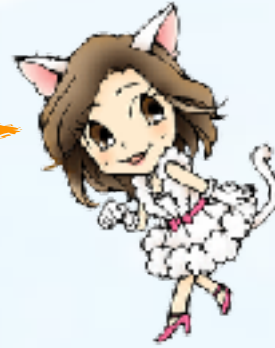
～あなたのうるおいバランスを知ろう～

自分がうるおい肌になるために
どこがどうなったら嬉しいですか？
目的を明確にしてみましょう。

ex) シミを少なくしたいなど

まずは現状把握が大切です。以下のチェックシートであなたのカラダの中のうるおいバランスをチェックしましょう。

氣



気不足（エネルギー不足・気虚）

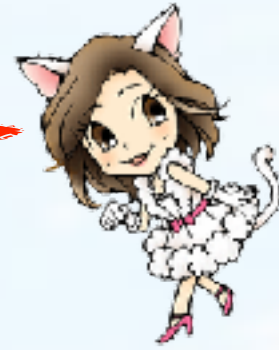
- ☐ ほおや目尻、フェイスラインのたるみが気になる
- ☐ ほうれい線が目立ってきた
- ☐ しずく型の毛穴が目立つ
- ☐ 敏感肌だと思う
- ☐ 代謝が悪いと思う
- ☐ やる気が出ない、気力がない
- ☐ 花粉症など、アレルギーがある
- ☐ 疲れやすい、だるい
- ☐ 疲れていないのに「疲れてる？」と聞かれる
- ☐ 寒がり、冷え性である
- ☐ 声が小さい
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 汗をかくとなかなか止まらない
- ☐ 胃下垂である
- ☐ 月経が予定よりも早く来る

気めぐり悪い（ストレス溜め込み・気滞）

- ☐ 眉間に縦じわがある
- ☐ 顔はほてりやすいけど、足は冷える
- ☐ 疲れるとじんましんができる
- ☐ ほおに吹き出物ができる
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ ストレスが多い
- ☐ おなかが張る、おなかにガスがたまる
- ☐ げっぷがよくでる
- ☐ ため息をよくつく
- ☐ よく話す、おしゃべりだと言われる
- ☐ のどがつかえる感じがする
- ☐ 憂うつである
- ☐ エアコンの風が苦手
- ☐ 柑橘系の香りが好き
- ☐ パクチー、春菊、セロリのような香りの強い
お野菜が好き、または苦手なのどちらか。

まずは現状把握が大切です。以下のチェックシートであなたのカラダの中のうるおいバランスをチェックしましょう。

血



血不足（うるおい不足・血虚）

- ☐ お肌がカサカサ乾燥する
- ☐ 深いシワがある
- ☐ 足のすねが乾燥して粉が吹く
- ☐ 顔色が悪い（白い）と言われる
- ☐ 顔にツヤがない
- ☐ 爪が弱い、割れやすい
- ☐ 髪がパサパサしてツヤがない
- ☐ 42歳未満なのに白髪が目立つ
- ☐ 目が乾きやすい（ドライアイである）
- ☐ 視力が悪くなった
- ☐ 夜、よく夢を見る
- ☐ 足がつりやすい
- ☐ パソコンやスマホを見ている時間が長い
- ☐ 月経の量が少ない、遅れやすい
- ☐ 集中力がない、ぼーっとする

血めぐり悪い（ドロドロ血・お血）

- ☐ シミができやすい、濃くなった
- ☐ 目の下のクマが消えない
- ☐ 顔色がくすんでいる（首よりも顔色が暗い）
- ☐ 唇の血色が悪い（紫っぽい）
- ☐ ぶつけた覚えがないのにあざができていく
- ☐ ニキビあとや傷のあとが残りやすい
- ☐ 日焼けの痕がなかなか消えない
- ☐ 月経のときに血のかたまりがでる
- ☐ 月経痛がある、つらい
- ☐ 肩こりや、腰痛がある
- ☐ しもやけになったことがある
- ☐ のどが渇くけれど、たくさん飲めない
- ☐ 情緒不安定
- ☐ 日中は座っていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い

まずは現状把握が大切です。以下のチェックシートであなたのカラダの中のうるおいバランスをチェックしましょう。

水



水不足（うるおい不足・津虚）

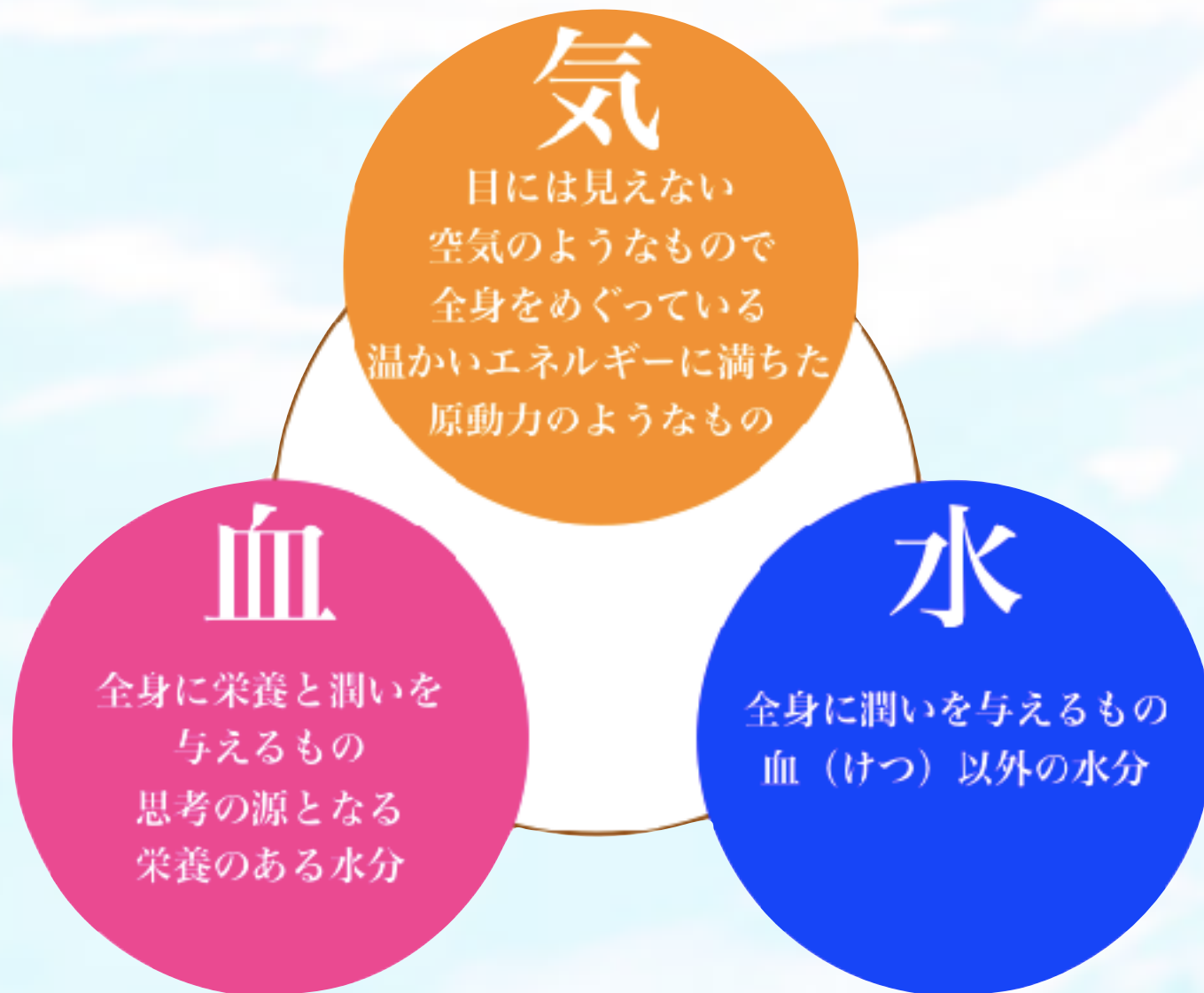
- ☐肌がカサカサ乾燥する
- ☐小ジワが多い気がする
- ☐のどが渇く
- ☐唇が乾燥してリップクリームが手放せない
- ☐1日に飲む水分が500ml以下である
- ☐トイレに行く回数が1日3回以下である
- ☐便秘気味で出るときはコロコロ便である
- ☐ねばねばの鼻水が出る
- ☐ねばっこい痰がからむ
- ☐鼻が乾燥する
- ☐空咳が出る
- ☐お酒をよく飲む（ほぼ毎日）
- ☐水分はほぼコーヒーや紅茶などカフェインを含むものでとっている
- ☐フルーツをあまり食べない
- ☐お野菜をあまり食べない

水めぐり悪い（水たまり・水滞、水毒）

- ☐白ニキビがしやすい
- ☐顔がむくみやすい
- ☐足がむくみやすい
- ☐手がむくみやすい
- ☐冷え性で特に足が冷える
- ☐水分を摂るとおなかがちゃぽちゃぽする
- ☐ジュクジュクとした湿疹ができることがある
- ☐乗り物酔いをしやすい
- ☐雨の日にカラダがだる重くなる
- ☐特に雨の日に頭が痛くなる
- ☐冷えるとおなかを下しやすい
- ☐お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ☐あまり汗をかく機会がない
- ☐むくみ対策で水を1日2リットル以上飲むようにしている
- ☐のどが渇く、またはのどがあまり乾かない

◆気（き）

●気とは（ ）。



温かい

エネルギーに満ちた
空気のようなもの。

5つの働きをしている

- ①推動（すいどう）作用：動かす
- ②温煦（おんく）作用：温める
- ③防御（ぼうぎょ）作用：カラダを守る
- ④気化（きか）作用：性質を変える
- ⑤固摂（こせつ）作用：もれを防ぐ、位置を保つ

うるおう玄米の炊き方
～玄米の効果・選び方・炊き方知ろう～

●氣を補う食べ物・・・玄米

一物全体 (いちもつぜんたい)

私たちが食べる植物や動物はもともと1つの命として存在していて、それらが生きていくために必要な要素がバランス良く含まれている。丸ごと全て食べてこそバランスがよい。

玄米の効果

●玄米の注意点

発芽毒

発芽を抑制する、発芽抑制因子。

人が取ると人のエネルギーを作っているミトコンドリアを損傷

ミトコンドリアを損傷すると・・・

●玄米の選び方

①どんな玄米がよい？

●玄米の炊き方

- ①洗い方 3、4回水で洗った後（ ）洗い
- ②浸水 浸水時間 40℃で（ ）時間
常温、冷蔵庫で（ ）時間
- ③炊く （ ）と（ ）を入れて炊く
※玄米4合の場合
- ④理想の炊き上がり

控えると元気で綺麗になれる食材

～控えるとよい食材を知りカラダの負担を減らし
ましょう～

●控えると元気で綺麗になれる食材

①白砂糖 () ・ () をためる

②添加物 () をためる

③乳製品 日本人の7～8割の人が ()
吸収しにくいタンパク質、カゼインを含む

④小麦粉 グルテン

クレンジング選び・洗顔方法

～うるおうお顔の洗いをマスターしよう～

◆うるおうクレンジング選び

ポイントは（ ）が入っていること

（ ）が入っていないこと

※油脂とは...

※ミネラルオイルとは...

◆洗い方

力加減は（ ）グラム以内

◆うるおう洗顔方法

ポイント 1 : 泡をよく立てる。

ピンポン球 () 分以上

ポイント 2 : 泡を肌にのせる時間

() 秒以内

ポイント 3 : 乾燥する場合は () を
選ばない。

シワ・たるみ・ほうれい線対策
～リフトアップ・セルフケアをマスターしよう～

◆シワ・たるみ・ほうれい線対策セルフケア

頭：

おでこ：

眉間のシワ：

ほうれい線：

リフトアップ：

いかがですか？

気・血・水は、あなたのカラダの中にたっぷりとあって

しっかりとめぐっていることがお肌がうるおう条件であることが

理解できましたね！

それでは、あなたが今日からもっとうるおうために何をしたらいいと思いますか？

以下の要領で具体策を手に入れましょう。参考書を活用してくださいね。

①うるおいバランスチェックで何が分かりましたか？

例) お肌の乾燥は「血」が不足していることがわかった。

②あなたのうるおいバランスはどこをどう整えたらいいですか？

例) 血をおぎなう食事をする。

③今日から具体的に何をしますか？

例) 生理中はとくに不足しがちになるのでおやつにナッツを食べる。

クレンジング、洗顔方法を見直す。

うるおい美人セルフケア講座テキスト

2020年9月1日第1版

著者 御子柴詩織

発行所

〒106-0045 東京都港区南青山2丁目2番15号 ウィン青山942

nimame.nn3@gmail.com（販売・ライセンスについてのお問い合わせ）

copyright ShioriMikoshiba

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の美容のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。

免責事項

この『うるおい美人セルフケア講座』では、私が研究し、実際に活用し、実感、体感のあったことを提供していますが、当然ながらその結果には個人差があります。この『うるおい美人セルフケア講座』の著者は、本書を使った結果に一切の責任を持つことはできません。ですが、あなたがうるおい、女性としての自信を手に入れて美しくなり続けることを応援しております。