



MIRAI SHIRAKAWA

白河三來

1960年東京都生まれ。2005年、独自の美容法「卵白洗顔」が雑誌に取り上げられ、大きな反響を得る。2009年にスタートした美容ブログ「卵白洗顔でアンチエイジング『奇跡の美肌』」が大人気。美と健康のセミナーをプロデュース、年間1000人以上の女性たちに受講されている。著書に「卵白洗顔 1日15円＊魔法の美肌術」(双葉社)、「いくつになっても30代の美しさを保つ習慣」(中経出版)がある。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、
エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、アンチエイジング・コンシェルジュの、
白河三來さんにお話を伺いました。

ワンポイントレッスン



私が大切にしているスキンケアのルールに「じっくり保湿」があります。さっぱり系の化粧水を手のひらにつけ、頬をラッピングして15カウント(写真左)。続いて、あごとおでこを包み、さらに15カウント(写真右)。肌に潤いが足りない場合は、スペシャルケアとしてハチミツをお顔全体にのばし、マッサージした後、洗顔しましょう。

いま、51歳ですが、歳より若く見られます。そう言われるようになってきたのは、40歳を超えてからです。年齢を言うとはっきりされて、若い方にもどんなお手入れをしているのか、と聞かれることが多くなりました。40歳を超えると、差が出てきます。それまで新陳代謝がよかったのが衰えてくるので、何をしてきたか、何をやるかが問われるようになります。

卵白洗顔を中学生の頃から続けています。やり方はとても簡単。新鮮な卵を用意して、白身と黄身に分けます。黄身は食用にし、洗顔に使うのは白身のみ。絞り出し口つきの容器に入れ、好きな分量を手に取り、手のひらで顔全体に白身を広げていきます。体温より冷たい水で流してください。温度が高いと卵白が固まってしまいます。

卵白にはいろいろなものが含まれています。風邪薬に使われる塩化リゾチーム。これには殺菌作用があります。化粧品原料になっているアルブミンという物質。こちらは保湿作用があります。昔から「おばあちゃんの知恵」として「傷跡が残らないように卵白を塗っておきなさい」と言われてきたそうです。卵白洗顔を続けることで若々しいなめらかな素肌を保つことができます。

簡単なことですが、自分を観察することが大切です。朝、洗顔する時に、鏡で顔を見て手で触れて感じてほしいんです。ざらざらなのか、しっとりしているのか、べとべとなのか。「今朝肌がべたつくのは、ゆうべ脂っこいものを食べたからだな」とか、なぜそうなったのか、体の訴えに耳を傾ける。因果関係を考えてみるのが大事です。皮膚は内蔵の鏡です。体の中に原因があるのに化粧品でごまかしても意味がありません。ひとりひとり体のクセは違います。要は、自分の体質を知ること。私の言葉で言うと「自分のプロ」になることをめざしてほしいのです。そうすれば、吹き出物や肌荒れなども未然に防ぐことができます。肥満も予防できます。

自分の年齢は自分のマインドで決めればいいんです。何歳だからこうしなきゃいけない、なんてことはない。つねに体の声を聞き、自分が心地よいと感じられる生活をしていけば、健康も美も自然に手に入ると思います。

(卵白洗顔をする場合、はじめにパッチテストを行ってください。赤味や腫れなどが出た場合は、行わないようにしてください。)