

フェイシャルケア一般

👑バナナとはちみつのパック (出典 1) (recipe 1)

[材料] バナナ : 小 1 本、はちみつ : 小さじ 1、ヨーグルト : 小さじ 1/2。

[作り方] バナナを細かく刻み、その他の材料と混ぜ合わせる。

[使用方法] パック剤として使用。10 分経過後、ぬるま湯で洗い流す。

👑りんごとはちみつのパック (出典 1) (recipe 2)

[材料] りんご : 1 個、はちみつ : 大さじ 1。

[作り方] ①りんごは皮をむき、芯を取る。②はちみつと①をフードプロセッサ等で混ぜ、裏ごしする。

[使用方法] パック剤として使用。15 分経過後、水で洗い流す。

👑オートミールのパック (出典 1) (recipe 3)

[材料] インスタント・オートミール : 1/3 カップ、はちみつ : 適量

(オプション) ローズウォーターまたはオレンジフラワー・ウォーター : 大さじ 1。

[作り方] なめらかなペースト状になるまで、オートミールにはちみつを加える。スリミング効果を求める場合に、ローズウォーターまたはオレンジフラワー・ウォーターを加え、よく混ぜる。

[使用方法] メイクをしない状態でパック剤として使用。30 分経過後、ぬるま湯で洗い流す。

👑野菜とはちみつのパック: お肌に潤いと栄養を (出典 1) (recipe 4)

[材料] ミルク : 100cc、アボカド : 1 個、にんじん : 1 本、はちみつ : 小さじ 3。

[作り方] ①アボカドは皮をむいてつぶす ②にんじんは柔らかくなるまで茹でてつぶす
③はちみつと①②をよく混ぜる。

[使い方] パック剤として顔と首に使用。15 分経過後、ぬるま湯で洗い流す。

👑バナナ・卵黄・はちみつのパック (出典 1) (recipe 5)

[材料] バナナ : 1 本、ミルクまたは生クリーム : 大さじ 1、卵黄 : 1、はちみつ : 大さじ 1。

[作り方] ①バナナをつぶす ②ミルクまたは生クリーム、卵黄を①とよく混ぜる。

[使用方法] パック剤として顔と首に使用。15 分経過後、ぬるま湯で洗い流す。

(つづく)

👑 ミルクとはちみつのローション（出典 1） (recipe 6)

[材料] 無脂肪乳：100cc はちみつ：大さじ 1、アロエベラジェル：小さじ 1。

[作り方] 材料を混ぜてから、ふたがしっかりしまる広口びんなどに入れ、よく振る。冷蔵庫に保管する。

[使用方法] ローションとして朝晩、お顔に用いる。

👑 はちみつとメレンゲのお顔用クリーム（出典 1） (recipe 7)

[材料] 卵白：1 はちみつ：小さじ 1、アーモンドオイル：少々。

[作り方] ①卵白はよく泡立ててメレンゲにする ②はちみつとアーモンドオイルを①に加え、なめらかなクリーム状になるまでよく混ぜる。

[使用方法] お顔用クリームとして用いる。

👑 はちみつの簡単しっとりパック（出典 2） (recipe 8)

[材料] はちみつ：小さじ 1。

[使用方法] はちみつをお肌にぬり、15-20分そのままにする。ぬるま湯で洗い流す。

👑 はちみつ・バナナ・ヨーグルトのしっとりパック（出典 3） (recipe 9)

[材料] バナナ：1/4 本 オートミール、プレーンヨーグルト、はちみつ：各小さじ 1。

[作り方] ①小さめのボウルの中でバナナをつぶす ②オートミール・ヨーグルト・はちみつを①に加えてよく混ぜる。

[使い方] 洗顔後のお顔にパック剤として使用する。15~20分経過後、お湯で洗い流す。

リンクル・ケア

👑 はちみつとレモンジュースのマッサージ用ローション（出典 1） (recipe 10)

[材料] はちみつ：大さじ 1、フレッシュレモンジュース：大さじ 1。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使用方法] お顔と首に塗り、やさしくマッサージする。ぬるま湯に浸したスポンジまたはコットンでやさしく拭き取る。

(つづく)

リップケア

👑 はちみつのリップ用パック (出典 1) (recipe 11)

[材料] ワセリン : 小さじ 1、 はちみつ : 小さじ 1/2。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使用方法] 荒れた唇に塗布し、10分経過後にお湯ですすぐ。朝晩1度ずつ用いる。

クレンジング

👑 アーモンドとはちみつの洗顔料 (出典 1) (recipe 12)

[材料] 生アーモンド : 小さじ 2、 はちみつ : 大さじ 1、 フレッシュレモンジュース : 大さじ 1/2。

[作り方] ①アーモンドを細かく刻む。②はちみつ、レモンジュースと①をよく混ぜあわせる。

[使用方法] 洗顔剤として使用する。お肌をやさしくこすり、お湯で洗い流す。

👑 はちみつミルクの洗顔 (出典 1) (recipe 13)

[材料] ミルク : 200cc、 はちみつ : 大さじ 1。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使用方法] ボウルなどに入れ、手ですくって顔を洗う。拭き取らず、自然に乾くのを待ち、その後ぬるま湯ですすぐ。

👑 はちみつの角栓ケア (出典 2) (recipe 14)

[材料] ホホバオイル又はココナッツオイル : 大さじ 2、 はちみつ : 小さじ 1。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使用方法] 洗顔後の乾いたお肌に塗り、円を描くようにしてやさしくマッサージする。その後ぬるま湯ですすぐ。

👑 はちみつと卵白のクレンジングパック (出典 3) (recipe 15)

[材料] はちみつ : 大さじ 1、 粉ミルク : 小さじ 1 卵白 : 1。

[作り方] ①ボウルにはちみつと粉ミルクを入れてよく混ぜる ②別のボウルで卵白を軽く泡立てる ③卵白を①に加えて混ぜる。

[使用方法] クレンジングパック剤として使用する。15~20分経過後、お湯で洗い流す。

(つづく)

ヘアケア

👑ドライヘア用はちみつとオリーブオイルのマッサージ&パック（出典 1）（recipe 16）

[材料] オリーブオイル：大さじ 3、はちみつ：大さじ 1（髪の長さにより、オリーブオイルとはちみつをこの割合で増量する）、ビネガーとレモンジュース（リンス用）：少々。

[作り方] 材料をカップの中でよく混ぜ合わせ、12 時間寝かせる。使用前にもういちどよく混ぜる。

[使用方法] 地肌のマッサージ及びパック剤として用いる。塗布後、まず頭皮の血行をよくするため、円を描くようにやさしくマッサージする。その後シャワーキャップをかぶり、30 分経過後、ぬるま湯で洗い流す。仕上げとして、ビネガーとレモンジュースを加えたぬるま湯ですすぐ。

👑はちみつキューティクル・ケア（出典 2）（recipe 17）

[材料] アップルサイダー・ビネガー：小さじ 1、ココナッツオイル：小さじ 1、はちみつ：小さじ 1。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使用方法] キューティクルになじませ、5~10 分間そのままにした後すすぐ。

ボディケア

👑アーモンドオイルとはちみつのボディパック（出典 1）（recipe 18）

[材料] アーモンドオイル：大さじ 1、はちみつ：大さじ 1、フレッシュレモンジュース：大さじ 1/4。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使用方法] ボディ用パック剤として、手足・ひじなど、乾燥している部分に用いる。10 分経過後、ぬるま湯と柔らかなタオルなどで洗い流す。

スペシャル・ケア

ニキビやしミ

👑ハニー・シナモン（出典 1）（recipe 19）

[材料] はちみつ：大さじ 3、シナモンパウダー小さじ 1。

[作り方] はちみつとシナモンを混ぜ、ペースト状にする。

[使用方法] 就寝前に、お肌の気になるところにペーストを塗り、一晩おく。翌朝ぬるま湯で洗い流す。これを 1 週間~2 週間続ける。

(つづく)

傷跡ケア

🍯 はちみつとオイルのトリートメント (出典 2) (recipe 20)

[材料] ココナッツオイルまたはオリーブオイル：小さじ 1、はちみつ：小さじ 1。

[作り方] 材料を混ぜ合わせる。

[使用方法] まず 傷跡の残る部分に塗布し、1~2 分間、指先で円を描くようにして優しくマッサージする。その後蒸しタオルを乗せ、冷めるまでそのままにする。毎日行う。

日焼けケア

🍯 はちみつとアロエの日焼けケア (出典 2) (recipe 21)

[材料] アロエベラジェル、はちみつ、アロエ 2 に対しはちみつ 1 の割合で用意する。

[作り方] 材料をよく混ぜ合わせる。

[使い方] お肌の日焼けした部分に塗る。

* * * * *

エジプトの女王クレオパトラ (紀元前 51~30) が美容のために「ミルクとはちみつ入浴」を行ったと記載する出版物が数多くあります。しかしこれは事実というよりは伝説だと考えられます。とはいえ、JCI が見つけた 48 のレシピのうちで一番多く使用されている材料がレモンジュース (8/48)、ついでミルク (7/48) でした。

🍯 「ミルクとはちみつ入浴」の入浴剤としてよく見られるレシピは、100cc の温めたミルクと、等量のはちみつを混ぜて入浴剤とし、湯船に入れて使用するというものです (小さじ 2 のホホバオイルを添加するというレシピもあります)。有効成分を充分取り込むためには 20 分程度湯船につかります。

JCI / ピュアハニーダイレクト 2018.9.3

(終)