

# バランス ニュース

アルファ

第35号

『バランス ニュース』は、  
ユーザーの皆様と、  
販売者、メーカーを結ぶ  
情報交換誌です。



## 高橋剛商会

〒170 0002 東京都豊島区巢鴨 2 5 12 5F

TEL 03・3576・5811 FAX 03・3576・5815

フリーダイヤルお客様センター 0120・76・5812

バランス : <http://www.balance-alpha.com/jp/>

お米 : <http://www.takahashitsuyoshi.com/>

## あなたは基礎化粧品を何種類お使いですか？



以前、お客様アンケートを実施したところ  
「洗顔料、化粧水」は、ほぼ100%の方が  
「洗顔料、パック、化粧水、乳液、クリーム、  
ジェル、美容液」と全種類フル装備の方も  
30%いらっしゃるようになりました。

本当にそんなに多くの種類が必要なのでしょうか？  
お肌に良かれと思い、使用する基礎化粧品の数が  
ドンドン増えていってしまったのでしょうか。  
その気持よく分かります。  
多くの種類を使えば効果が高く、  
即効性があるように思ってしまうよね。  
化粧品メーカーの「素晴らしそうな魅力」や  
「説得力のありそうな解説」を見せられてしまえば  
女性なら誰だって  
試してみたくなくなってしまいます。  
しかし、ゴメンなさい。言葉は悪いですが、  
あなたは化粧品メーカーのカモです。

冷静になって、よく考えてみてください。  
もし、あなたが今、お使いの基礎化粧品が  
本当に効果のある商品だとしたら、  
使えば使うほど健康なお肌になるはずですよ。  
ということは・・・  
「長く使い続ければ、基礎化粧品の種類は  
少なくなるのが当たり前」と、思いませんか？

そこで、今回は、  
ホントみたいな  
「ウソの情報」  
&  
皮膚生理学に基づいた  
「正しいお手入れ法」  
です。

自然農法  
主義宣言

2  
3  
面に

1

### 購入する前に「バランス」の 無料サンプルを試したい貴女へ！

ユーザー様のまわりに、「健康」「老化」「美容」で  
お悩みの方はいらっしゃいませんか？「バランス」が  
無料でお試しできることを教えてあげてください。

(株)高橋剛商会では、「バランス」のユーザー様から  
ご紹介された方、販売店等のチラシで「バランス」に  
興味を持たれた方など、毎月20名様に、「バラン  
ス」のサンプルと資料を無料進呈させていただきます。

下記要領で、試されたいご本人様からお申込み頂きま  
すよう、お願いします。

#### 「バランス」無料サンプル申込要領

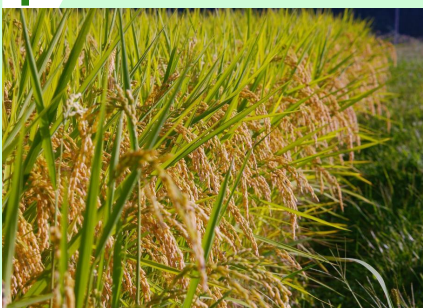
1. 期間 / 11月1日(木)  
午前9時より受け付け開始、定員になり次第締め切り
2. 申込者 / 試してみたい方ご本人
3. 申込方法 / 無料フリーダイヤル  
FAX(0120-76-5812)
4. 必要記載内容 / ご本人様の氏名・住所・電話番号

\* 無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂く  
ために1 家族様1本とさせていただきます。



「高橋剛と仲間たちのコシヒカリ」のお米の  
出来ばえ報告のほか、山形県真室川町で今秋  
行われた「巨木の森コンサート」を鑑賞に出  
かけた平城社員のポエティックな「つばや  
き」、また安心・安全な化粧品作りにただな  
らぬ情熱を燃やす目黒社員の決意新たな「つ  
ばやき」も掲っています。お見逃し

4  
面には





オイルクレンジング剤で根こそぎ洗い流し  
乳液・クリームで、ふたたびお肌をふさぐ...  
こんな「ホントみたいな間違いだらけのお手入れ法」で  
お肌を攻撃し続ければ、肌トラブルが改善されるどころか  
せつかくの美肌も乾燥肌、敏感肌になるのは当然です。

正しいスキンケアとは  
本当に美容効果の高い「上質な基礎化粧品」を選び  
「正しいお手入れ法」を実践するだけのシンプルケアが基本です。

## まだ、乳液・クリームをお使いの方へ！

ー乳液・クリームでお肌を守る？ー

【やさしい成分のクリームでお肌を保護します】

【化粧水で補った水分を逃がさないように乳液でフタをする】

雑誌や広告でよく見かけるフレーズですね。

“おさらい”になりますが、あらためて解説を...

ほとんどの乳液やクリームは界面活性剤で乳化（水と油を混ぜ合わせる）して作られています。信じがたい事実ですが、洗剤と同じ成分なのです。

界面活性剤入りの乳液・クリームを付けた肌は、しっとり・ツヤツヤしているように見えます。しかし、潤っているのは肌ではなく肌の上に乗っている乳化物質です。

乳液・クリームは潤いを逃さないための“フタ”ではなく、荒れて立ち上がった角質を寝かせるための“瞬間接着剤”のような役目を果たしているだけ。その下にある素肌は、界面活性剤によってたんぱく変性を起こし、お肌を保護するどころか、乳液・クリームを使うほどお肌は脱脂され、傷んでいくのです。

すると水分は蒸発し、お肌は乾燥、ひどい場合には砂漠のようにひび割れが起こるようになります。使うほどにお肌がかさつくのは当然の結果なのです。

そもそも、お肌は自ら潤う機能を備えているもの。

でも、乳液・クリームをつけることによって、

その機能が抑制されてしまい、

『乳液・クリームをつけないではいられないお肌』や

『何もつけることが出来ないデリケートなお肌』になってしまうのです。

乳液・クリームを止め、正しいお手入れ法を実践してもお肌のトラブルが絶えない人は、日常的に使っているシャンプー・リンス・トリートメント類にお肌が負けている可能性が高いと思われる。

乳液・クリーム・ファンデーションを始め、洗濯洗剤・食器用洗剤まで、私たちの周りには、お肌から潤いを奪う「界面活性剤」が溢れています。

現代社会において、界面活性剤を一切使わない。

というのは現実的なことではないかもしれませんが、お肌の潤いを守りたいのなら、それらを少しでも減らしていく、という工夫が必要なのです。

それでも、まだ、  
あなたは、界面活性剤入りの  
乳液・クリームを使い続けますか？

## 自称「防腐剤無添加」には気をつけよう・・・

“防腐剤を使用していないから安心”という謳い文句をよく見かけますよね。ハッキリ申し上げます。おおかたは“ウソ”です。化粧品には必ず「水」が含まれています。そのまま放っておけば腐ります。水なのですから当然のことです。「防腐剤」と銘打たれていなくても、その役割をしている成分が含まれているのです。「防腐剤を入れているのに、入れていないと言い張る」。してはいけないことです。気になる方は、「防腐剤無添加でどうして製品が腐らないのですか？」と、メーカーや発売元に確認してみると良いでしょう。

また、最近ではインターネットで化粧品を購入される方もいらっしゃると思います。「聞こえのいい謳い文句」ばかりを前面に出し「全成分表」を明示していない商品には十分ご注意ください。知られたくない成分を隠して販売しているのしか思えません。

それでは、「あまり知られていない」が防腐の役割を果たしている「成分」を具体的にご紹介してしまいます。心の準備はよろしいですか？ 今あなたがお使いの化粧品も、「自称 無添加」かもしれませんよ...

実は防腐剤 ベスト3

1：フェノキシエタノール  
防腐効果が弱いため、量的に多く配合しなくてはなりません。ところが4%以上配合すると、肌が弱い人には刺激が発生してしまいます。肌トラブルの原因トップ。

2：BG（1，3-ブチレングリコール）  
非常に多くの化粧品に防腐・溶剤の目的で配合されています。コラーゲン・ヒアルロン酸などの原料は「粉末」で水には溶けないため、このBGがよく使われます。「シットリしているのにべつつかない」という使用感を簡単に出すことができる便利で安価な原料。単体で防腐効果を出すには30%以上の配合が必要。

3：アルコール（エタノール）  
無添加を謳うものうち「アルコールフリー」と表示がない化粧品によく用いられています。単体で防腐効果を出すには50%以上の配合が必要。

いかがですか？ もし、今あなたがお使いの化粧品に以上の3種全てが入っていたら...。菌のガードは完璧！カビが生えたり、腐ったりする心配はありませんのでご安心ください。化粧品メーカーも「自分たちの身を守ることができて」安心でしょう。

しかし、そのためにあなたの大切なお肌の安全が犠牲になるなんて...。正しい情報を身につけることで、ご自分のお肌を守ってくださいね。

「ホントみたいなウソの情報がなくなるのはどうしてなのでしょう？」それは、ずばり【売のため】です。

「素晴らしそうな魅力」「説得力のありそうな解説」を謳っているのはたいていは化粧品メーカー、もしくは化粧品販売業者。つまり、化粧品でビジネスをしている人々です。自分のところで扱っている商品を悪く言うはずがない、ということをお忘れずに読んで欲しいと思います。



# 「正しいお手入れ法」編 お肌は絶対、「こすらない・たたかない」が基本！

## 黒ずみ注意！『色素沈着』のヒミツ

お肌をこすったり、搔いたり、私たちは日常的に、そして半ば無意識にお肌に『刺激』を与えています。

しかし、その『刺激』が限度を超えてしまうと・・・お肌はダメージを受け、このダメージを受けた部分を守るためにお肌は色素を黒くするのです。

この現象のことを、『色素沈着』と言います。蚊に刺されて、搔きすぎたら跡が残ってしまった。それも“色素沈着”なのです。

顔の皮膚も同じです。

「コットンでこする、手でたたく、ゴシゴシ洗顔する」は絶対しないでくださいね。

刺激を与えると、皮膚の角質が剥がれ、外部からの刺激からお肌を守れなくなってしまい、発疹がきたり、炎症がおこったりします。

お肌に傷ができてしまうと、黒ずみはシミとなって、永遠にお肌に残り続けてしまいます。気になるシミなどは、こすってしまうとどんどん大きく濃くなってしまいますよ。

## 「じゃあ、マッサージはどうするの？」

ホントのところ、マッサージの効果ってあるの？ マッサージをすることによって、血流やリンパの流れを活性化することができます。

お風呂に入ったときに、ゆっくり顔の皮膚を指先でやさしく押さえるだけで効果はあります。スポーツをした後のマッサージも効果的です。リンパが活性化して老廃物を取り除くことができます。強くこすらないようにすれば肌への影響はありません。

## マッサージクリームが負担になるのでは？

その予感、正解です。

化粧品を選ぶときと同じように、マッサージをするときも界面活性剤を含むクリームなどの使用は避けましょう。

ピュアオイルであればお肌への負担は軽減されますが、油分を落とすために洗顔料が必要になります。結果的に洗いすぎによりお肌を痛めてしまいますから、マッサージは時々する程度にしましょう。

## 洗顔法

お友達と旅行に行ったりすると、冷水でバシャバシャと洗う人。洗顔フォームをたっぷり使う人。ゴシゴシこするように洗う人。

洗顔の仕方って色々なんだなあ、って思いませんか？

今回は『ジェンティール流』洗顔法をご紹介しますので、あなた流の洗顔法に取り入れていただけたらうれしいです。

洗顔料は洗い流してしまうものなので、美白成分などがはいつてもあまり意味がなく、高額なものも全く必要ありません。

スツピンのときは、洗顔料は必要ありません。ぬるま湯で洗い流すだけで、汚れは十分に落ちているのです。

1. 洗顔料を手に取り、よく泡立てます
2. お肌に乗せます
3. やさしく、やさしく洗ってください  
洗顔用パフなどは使用しないでください。ゴシゴシとこすってしまうと、角質が削り取られてお肌を痛めてしまいます。「手で洗う」というより「泡で洗う」イメージですね。
4. 十分にぬるま湯ですすいで洗い流します  
「何で、ぬるま湯？」とお思いの方もいらっしゃると思いますが、冷たい水で流すと毛穴が一瞬でしまり、汚れを毛穴の中に残してしまう可能性があるので。

洗い残しがあると界面活性剤がタンパク質に結合して、タンパク質の変性を起こし、炎症などの皮膚トラブルを引き起こしてしまうので十分すすいで洗い流しましょう。



しかし、これはメイクが薄めの時だけ。リキッドファンデーション  
化粧下地  
日焼け止め  
ウォータープルーフタイプのマスク、アイライン  
・・・などなど、きっちりメイクの時はどうしてもクレンジング剤が必要になります。

そのため、お肌の乾燥  
毛穴の開き、黒ずみ  
・・・などが起きてしまいます。「毛穴が気になるからしっかり下地クリームを塗る、きっちりメイクをするからクレンジング剤が必要になる、クレンジング剤を使うから毛穴が開く・・・」

そうなんです、これは「のびが良い」など使用感のよい化粧品を使ったために出来た悪循環なのです。

「もう、メイクは止めましょう!!」などと言うつもりはありません。女性にとってメイクは「心強い見方」ファンデーションやリップグロスの色を変えただけで心が明るくなり、誰かに会いに行きたくなくなり、調子の悪い日でも背中を押してくれたりするはず。おもいきりメイクを楽しんでください。

でも、メイクを落としたら、「上質な基礎化粧品」と「正しいお手入れ法」でお肌を休めることを忘れないでほしいのです。

## シミが気になる方には・・・

抗酸化力のある基礎化粧品をお選びください。

紫外線により大量に発生したメラニンが排出しきれず肌に蓄積されるとシミになります。

メラニンの生成を抑えつつ肌に蓄積されたメラニンの排出を促すには、抗酸化作用のある化粧水や美容液を朝晩のスキンケアに取り入れると効果的です。

科学的に合成された成分では肌へのダメージも考えられますので天然・自然原料主体の商品をお勧めします。



# おかげさまで 「高橋剛と仲間たちのお米」の予約は終了いたしました。

## 今年の酷暑はコシヒカリには「大吉」と出ました！

今年の夏は、大変な酷暑でしたね。  
山形県でも、エアコンが飛ぶように売れたそうです。  
人間には、何もする気がおきなくなるような暑さです。  
しかし真室川の稲にとって、まぶしい光はこの時期最大のごちそう。  
この好天の太陽を一杯にとりこんで、  
たくさんの花を咲かせ、たわわな穂をつけました。

そしてお米の食味の最後の仕上げは、秋の昼夜の寒暖差です。  
これが糖熟度を上げ、そして米粒の表皮に微細な彫を刻みます。  
この彫が炊き上げのとき、食感の違いとなって現れます。

ところが稲刈りが始まる9月になっても、暑さは引かず、  
十分な寒暖差を経ることなく、早稲の品種は稲刈りを迎えました。  
"豊作だけれど、ちょっと大味?"といのが、収穫前半の評価でした。

しかし、コシヒカリは最晩生。  
コシヒカリの収穫の始まった9月下旬には、さしもの暑さも収まり、  
十分に糖熟した状態で刈入れを迎えることができました。  
(このニュースが届く頃には、ご予約いただいた方には、  
もう食卓で出来映えをご賞味いただいているはずですね)

稲刈りの終わった田んぼは、これから田興しをして、  
堆肥を鋤きこみ、雪の到来を待ちます。  
まもなく白鳥たちも、真室川の遊水地を訪れます。  
鹿の鳴き声も里に下りてきます。  
真室川に静かな静かな季節が、やってきます。



Photo by 平城社員 / 「高橋剛と仲間たち」の田んぼ、トンボ、蝶、「巨木の森コンサート」風景

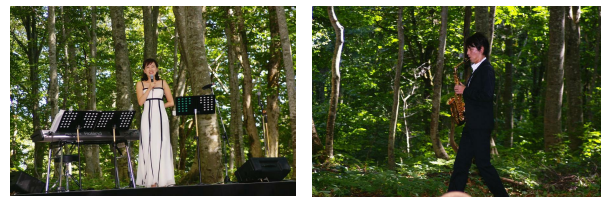
## 巨木の森コンサートは ブナの葉音と 小鳥たちのさえずりとの コラボレーション

去る9月15日、真室川町の北部に位置する女甕山頂上直下に広がるブナ林内の特設会場で、毎年恒例の『巨木の森コンサート』が開かれました。

出演は、テレビ朝日「新題名のない音楽界」の司会やNHK FM「名曲リサイタル」の司会で著名なピアニストで作曲家の加羽沢美濃さん、海外の様々なオーケストラに招かれて演奏しているクラシックサクソフォーンの第一人者波多江史朗さん。

出演者も、観客も、主催者（真室川町他）も、林道の終点から、山道を行くと30分近く歩いての会場入りです。

このコンサートは真室川を含む最上地方（山形県内陸の最北部）に多い巨木やブナ林の保護育成にとりくむ方々が、ボランティアとして多数参加され会の前後に付近の巨木の観察会も同時に行われます。

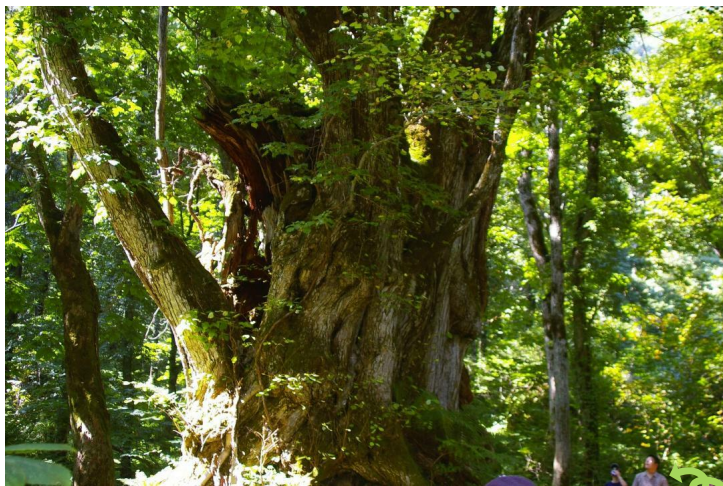


午後1時。快晴のブナ林に涼しい風が、やさしく吹き通る中、加羽沢さんのキーボードが奏でる「星に願いを」で開幕。3曲目の「アメイジンググレイス」の途中から、観客席の後から、波多江さんがアルトサクソックスを吹きながら登場。この後は、二人のデュオ演奏やソロ演奏、客席のリクエスト10曲を加羽沢さんがいきなりアドリブでアレンジするリクエストメドレーなど、時を忘れる1時間半でした。

素敵なのは、各演奏の最後、音が消えていく、まさに其の時に、小鳥たちのさえずりや、ブナや桂の葉音が耳に入ってくる。自然の音たちが、人の音の余韻を柔らかく包み込みます。

ブナの木々の間からもれ落ちる陽の光も、人工のステージ照明にはない、微妙な演出をしてくれます。そして刻の移ろいが、陰の移動となって、宴の終わりを告げてくれました。

帰り道は下りなので、汗をかかずにすみました。林道をシャトルバスで30分下り、麓の駐車場へ。そこから先は、秋の陽が映し出す、黄金色の稲の絨毯の中を、ゆっくりと町へ戻りました。(平城)



わあ、巨木を見上げる人がこんなに小さく見える。

## 冬の到来ももうすぐ、 という感じですね。

夏私の私としては、泣きたくなる季節となっていました。

「猛暑続きの夏がやっと終わった」とホッとしたりするところなのに「乾燥肌・敏感肌」で悩んでいる女性には、最も辛く、深刻な季節となっていますね。

パウダーファンデがのらない、悪いと分かっている乳液・クリームを使ってしまったり、リキッドタイプのファンデを使う、強力なクレンジング剤を使う、「乾燥・敏感」が悪化する、といった悪循環に。

ここはひとつ、「ジェンティール」をお使いの方のために補う油分を調節できるような...、冬季限定商品を出さなければ。

(目黒)