



● 天然素材を使って ●

安心して使える自作のスキンケア①

天然素材でスキンケア！

からだにやさしい自然素材で
お肌とココロをピカピカに！



1 ビタミンたっぷり米ぬかパック

キッチンにあるものでビタミンB1、B2、Eがたっぷりの米ぬかパックを作りましょう！

作り方

- 1.米ぬか4：小麦粉6で混ぜ、30分ほどおき、そのあと水を少しずつ加えて練ります。
- 2.10分おいて、顔全体にパックし、乾いたらぬるま湯で洗い流します。



2 お肌すべすべ!酒かすパック

昔から美容に良いとされてきた酒かす。
パックすれば美白、保湿に効果抜群！

利用法

- 1.酒かすを細かく砕き、ぬるま湯でやわらかくなるまでこねます。
- 2.手のひらサイズに丸めた酒かすを顔に塗り、10分ほどパックして、ぬるま湯で洗い流します。



3 レモンとしょうがで天然スキンオイル！

マッサージオイルにぴったりのサラサラの使用感！
それぞれの成分が肌に行き渡り、美肌効果が期待できます

作り方

- 1.オリーブ油2：レモン汁1：しょうが汁1の割合でよく混ぜ合わせます。
- 2.スキンケアやマッサージオイルなど、乾燥の気になる肌にうるおいとハリを与えます

