

今度の冬は  
カサカサ知らず

手作りだから肌にやさしい

# 酒粕パック

酒粕パワーでみるみる美肌が実現

雪のように白い肌も夢ではない

最強の保湿・美白力

乾燥肌  
敏感肌  
肌荒れ  
ニキビ  
アトピー  
シミ  
ソバカス  
シワ  
日やけ  
肌の黒ずみ  
あかぎれ

取材協力／村越あい子 撮影協力／遠藤純子、  
大城憲治、鈴木富士男、中村太、永井知加人、  
橋本哲、福田義久 スタイリング／神野峰子  
デザイン／INDIGO

酒粕パワーで美肌になつた!

酒粕  
さらさらパック

# プールの塩素でカサカサの肌が、 2日でみるみるしつとりに。 日やけのほてりも解消

山名るみ恵

21才・タレント



「酒粕パックでうれしいのは、自然のものを使っているということ。肌への刺激もなく、しっとりしますよ」

## プールの塩素で 肌がカサカサに

を高めるよう努めています。

特に私は、サウナや水泳が大好きなんです。でも、プールは長く

入つていると塩素で肌や髪が傷むのが難点。もともと乾燥肌でアト

ラブで汗をかいて、肌の新陳代謝

人前に出る仕事をするようになつて、週に3~4日はスポーツク

ビ一体質だということもあり、冬

## 化粧水なしでも うるおつたまま

作り方もとっても簡単。やわらかい踏み粕を水でといて、乳液状

になると、口の周りが粉を吹いたようにカサカサになってしまふんです。目頭の皮膚がボロボロとあれることもあります。

ですから、ふだんのお肌のケアは肌を刺激しないよう、化学物質の入っていない自然のものを使うようにしています。

なかでも、最近のお気に入りは酒粕パックです。酒粕は、お米を原料とした自然のものですし、私自身、日本酒をお風呂に入れたりしているので、すぐに試してみる気になりました。

1 酒粕さらさらパックはこんなに簡単にできる!  
2 踏み粕(50gくらい)に水を加える。水の量は、パックの濃さを見ながら少しづつ入れていくのがポイント



かきませながら、濃さを確認。山名さんは、乳液くらいの濃さが好み。「少し濃いめのほうがよく効く気がするんです」

3



「から」のペットボトルは、保存用にちょうどいい大きさです。

らいしょりするん  
です。

石けんで洗うと、  
せっかくのしつとり

感が落ちてしまつかも  
りませんね。と

にかく、化粧水や乳  
液も必要ないほどう

これをから」のペットボトルに入  
れて使っています。家に帰ったら、

まず、マイクを落としますよね。

そのあとに、この酒粕パックをた  
っぷりと手でぬるんです。テレビ  
なんかを見ながら10分ほどそのま  
まにして、水で流したあと軽く石  
けんで洗います。

私は、少しお酒のにおいが気にな  
なったので、最後に石けんで洗つ  
ていますが、平気な人は洗い流す  
だけいいと思いますよ。

というのも、酒粕パックは乾く  
とつっぱるような感覚があるので  
すが、洗い流すとびっくりするく

るおうんです。

すっかり気に入つてさらにつづ  
けると、2~3日で肌に張りも出  
てきました。

そのうえ、日やけで鼻の頭がヒ  
リヒリしていたときに、踏み粕そ  
のものを2cmくらいの厚さで鼻に  
ぬつてみました。すると、2日ほ  
どでほてりがとれ、皮膚がむける  
こともなくきれいに治つたんです。

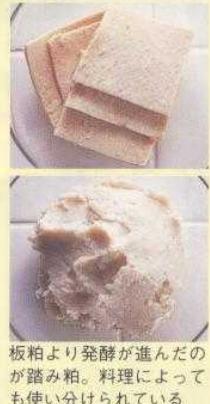
酒粕パックは美白効果もあるそ  
うですね。最近は、目の下のクマ  
が気になるので、集中的に酒粕パ  
ックを使ってみます。

「空気が乾燥するこれからの季節も、  
酒粕パックがあれば安心です」

## 酒粕なるほどコラム 1

### 「板粕」と「踏み粕」ってなあに? 酒粕の種類について

酒粕は、大きく分けて「板粕」と「踏み粕」の2種類があります。日本酒造りでは、まず、米と蒸した米に麹菌を植えつけた麹、酵母、水をませ、発酵させてろみを作ります。このろみをしぼってできたのが日本酒で、しぼり粕が酒粕です。板粕は、しぼったあと、粕が板状になっているので板粕と呼ばれます。しぼりぐあいで、かたさも含まれるアルコールの量も異なってきます。この板粕をタンクに入れて、空気を抜くために踏み、数ヶ月おいたものが踏み粕です。踏み粕は、酵母の働きで再び発酵が進むので、やわらかいのが特徴。アルコール分が多く含まれ、味も濃くなっています。パックで使う場合は、どちらを使ってもかまいませんが、発酵が進んでいる分、踏み粕はにおいが気になるかもしれません。お好みで使ってみてください。



板粕より発酵が進んだのが踏み粕。料理によっても使い分けられている

3

4

ツクをぬっています。ことしの冬  
は、酒粕パックさえあれば肌荒れ  
知らずで過ごせそうです。

石けんで洗うと、  
せっかくのしつとり

感が落ちてしまつかも  
りませんね。と

にかく、化粧水や乳  
液も必要ないほどう

3

4

### 医学博士 滝澤行雄

酒粕の隠れた効用は、日やけの  
ほてりをとるというもの。日やけ  
というのは、軽度のやけです。  
じつは、昔からやけどの治療には、  
殺菌した板粕を貼るとよいといわ  
れています。酒粕が皮膚の熱をと  
り、炎症をしのぎてくれるのです。

### 日やけの炎症を防ぐ 酒粕が皮膚の熱をとり



使い方は、適量を手のひらにとつて顔にぬ  
るだけ。「両手につけ、マッサージする  
ようにたっぷりつけます」



酒粕パワーで美肌になつた！

酒粕  
パック

# 酒粕パックとラップで 肌がみずみずしくうるおつた。 シミやくすみ知らずになつた。

福岡県 井上愛子 53才・主婦



1回の分量は大さじ2~3杯くらい。  
「いい酒粕ほど、いい香りがするんですよ。」

## 主人の肌が ピカピカになつた

酒蔵に嫁いで、はや33年。実家も酒蔵なので、酒造りとのつきあいは50年以上になります。ですから、私にとっての酒粕というの、いつでもそばにあるものという感じです。小さいころか

ら、食卓には甘酒や粕汁、粕漬けが頻繁に登場していました。昔は、みそ作りも家庭でやっていましたので、みそに酒粕を加えることもありました。そうすると、みその味がまろやかになるんですよ。

酒蔵のおかみの主な仕事は、蔵人の食事のお世話をすることです。毎日3食、献立を考えてお出しするのでなかなかたいへんです。人

に会う機会も多いですから、身だしなみにも気をつけなくてはならないですね。

若いころは、どんなに家庭と酒蔵の仕事が忙くても、なんとか頑張っていました。でも、やはり年をとると、体のあちこちに疲れがたまるようになりました。

特に、肌は乾燥肌なのでカサつきがひどく、乳液やクリームなし

では耐えられないほどです。旦元の笑いジワも気になっていました。そんなとき、酒粕が肌にいいという話を聞きつけて、主人が酒粕と日本酒でパックを作るようになったのです。初めは、横で見ていただけでしたが、主人の肌がピカしてきたのに驚き、私も挑戦することに。ちょうど3年ほど前のことです。

実際に、つけてみると酒粕の効果は、ほんとうにすばらしいものでした。パックはお風呂のときにつけていますが、ぬると血のめぐりがよくなつて、顔があたたかくなつてくるんです。

さらに、その上から、目と口の

大正11年創業の酒蔵「井上」。おすすめは、山田錦を使った純米大吟醸「三井の寿」(720ml・2500円)



作り方  
井上さん流  
酒粕パックの  
作り方

材料  
酒粕100g（板粕でも踏み粕でもよい）、日本酒30mlくらい



1

すり鉢で酒粕をする。粒々を消すようにていねいに。これででき上がりがなめらかになる

A





酒粕パックのおかげで、悩みの乾燥肌にうるおいができた井上さん。「化粧ののりもよくなりました」

## 皮膚の表面温度を上げ 毛穴の老廃物を排出

医学博士 滝澤行雄

井上さんの場合は、酒粕プラス日本酒で、より強い美白、保湿効果が得られたようですね。なかでも、酒粕には皮膚の表面温度を上げて毛穴を開く効果があります。肌の老廃物が排出されるので、肌の老化も抑制されるはずです。

顔を洗ったら、酒粕パックをたっぷりぬって、15分。この間に、体を洗ったり湯ぶねに入って待つ



部分に穴を開いたラップをペタッと顔に貼りつけます。すると、保温効果が高まるので、毛穴が開いて汗がどんどんでてきます。この状態で15分ほど待って、あとは洗い流すだけです。

肌がみずみずしくなるおつで

まるでむきだてのタマゴのようにブルブルになるんですよ。2→3



美肌へのひと工夫

酒粕パックの上に、目と口の部分をくり抜いたラップを貼る。これで、美肌効果倍増!

最後に、酒粕パックの便利な使い方をひとつご紹介しましょう。パックは、少し薄めに作って、シャンプーなどに使われているポン

日づけると、張りも出て小ジワも気にならなくなつてきました。酒粕パックをするようになつてから、うれしいことにシミやくすみもできなくなつてきました。

ください。  
ぜひ、皆さんも試してみて  
ください。

式のボトルに保存します。

## 酒粕なるほどコラム 2

### まだまだある酒粕のおもしろ家庭療法

酒粕を使った療法というのは、酒粕パックだけでなく、食べたり飲んだりとじつに多種多様。ここでは、そのいくつかをご紹介しましょう。

●板粕でやけどが治る→やけどの患部を流水でよく洗い流し、板粕を貼る。このとき、板粕は、表面を軽く火であぶって殺菌し、冷ましたものを使うとよい

●ひび、あかぎれが治る→ひびのときは、水でといたドロドロの酒粕を患部にぬり、しばらくしたら洗い流す。これを何日か繰り返す。あかぎれのときは、やわらかい酒粕を患部にぬり、その上から絆創膏を貼る

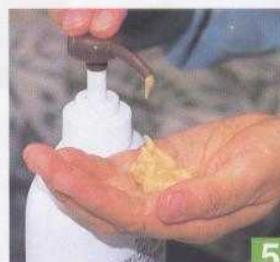
●捻挫や腰痛に酒粕湿布→酒粕をガーゼで包んで、患部に貼る。はれや痛みが不思議なほどすーっとひく

(参考／『酒粕の凄い特効』滝澤行雄  
監修・宙出版)

酒粕パックも顔以外のかかとやひじ、膝など、カサつくところにぬってみよう



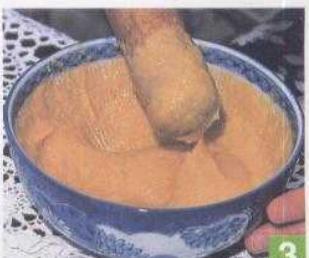
でき上がった酒粕パックを、きれいに洗ったポンプ式のシャンプーのボトルに入れる



ポンプを押せば、手を汚さず使いたい分量がとり出せる。なお、パックは薄めに作らないと、ポンプから出ないこともあるので注意



日本酒を加える。酒粕のかたさを見ながら少しづつ入れるのがポイント。井上さんは、日本酒を多く入れてやわらかめに作っている



酒粕と日本酒がしっかりまとまるよう、すり鉢です。井上さん曰く「角がたってすぐに倒れてしまうくらいのかたさでOK」

酒粕パワーで美肌になつた!

酒粕  
入浴剤

# アトピー肌がツルツルになり、 敏感肌も丈夫になつた

福島県 金子千恵美 36才・主婦

## かいてはただれる 悪循環に悩む

「酒粕風呂は、わが家ではなくてはならないものですね」と千恵美さん

私たち家族は、酒粕のお風呂に助けられたといつても過言ではありません。

というのも、生まれて1年ほどたった息子が、ひどいアトピー性皮膚炎になってしまったのです。最初は、皮膚の脂分が少なくてカサカサしているなあ、なんて思つているだけでした。

ところが、そのうち体のあちこちをかゆがりだし、みるみる皮膚がガザガサに。さすがに、これはおかしいと思い、病院へ行くとアトピー性皮膚炎だったのです。

もともと私も花粉症でアレルギー体质を持っていたので、それが息子にも遺伝してしまったのかかもしれません。あれよあれよという間に、体じゅうの皮膚がただれてしま

特に、膝の裏や首など、皮膚がやわらかくて曲がるところの炎症はひどいものでした。

白い服を着ると、血や膿がついて汚れてしまうほどで、親としてはせつない限りでした。

そんなときです。懸

賞で応募した酒粕の入浴剤が当たったのです。ちょうど、3年ほど使っていたステロイド剤の治療をやめたいと思っていたやさきでした。

ステロイド剤は、たしかにかゆみを抑える力は強いのですが、長く使っているとやめたときの反動がこわいと聞いていました。

ですから、酒粕風呂をきっかけ

## リンスをつけたようなやわらか肌に

酒粕の入浴剤は、薄いクリーム色の液体でちょうど甘酒みたいな感じです。酒粕自体のにおいはほとんどありませんでした。

酒粕のお風呂に入つて最初に思つ



「お母さんがきれいだうれしい！」千恵美さんもツヤツヤ肌に変身



## 肌に必要な水分を 酒粕が補給してくれる

医学博士 滝澤行雄

アトピー性皮膚炎では、肌の乾燥からくるかゆみを防ぐことがたいせつです。その意味で酒粕風呂はたいへん有効ですが、ステロイド剤などの薬をやめる場合は、独断で治療を中止せず、必ず医師の診断を受けるようにしてください。

写真のように手ぬぐいで酒粕をくるみ、中身が出ないようにしばる。てくててる坊主を作ることで、肌がいいづそつすべすべになります。



2

### 手作り 酒粕入浴剤 の作り方

材料



酒粕 300g（板粕を使う場合、すり鉢でやわらかくしておく）、手ぬぐい、ひも、または輪ゴム

湯の中で酒粕をもみほぐす。手ぬぐいでくるみだ酒粕は、湯の中に入れたらOK。これで体をこすると、肌がいいづそつすべすべになります。



3

広げた手ぬぐいに酒粕をのせる。酒粕は、ひとかたまりにしてのせる。

1

膝やひじは、季節によって少しカサつくこともあります。「そんなときは、濃いめの酒粕風呂がおすすめです」



だけで火ぶくれのように腫れていた私の敏感肌も、酒粕風呂に入ることで、肌がよみがえりました。調子がいいみたいなんですね。ほんとうに酒粕の力には感謝するばかりです。



雄磨君のアトピーもほぼ完治。「ほら、見て。スペスペでしょ」

# 酒粕パックはこう作る



## ワンポイント

酒粕パックのでき上がりのしさは、酒粕のかたさによって異なります。ここでの分量はあくまでも目安ですので、精製水や小麦粉で好みの濃さを調節してください。

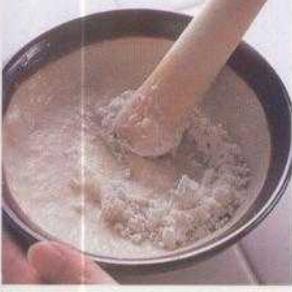
## 酒粕の種類は?

冬場に手に入る板状の「板粕」。場に多いやわらかな「踏み粕」。どちらを使ってもよいが、いが気にならないのは板粕。

## 酒粕パック基本の作り方

5

### 三たびすり鉢でする

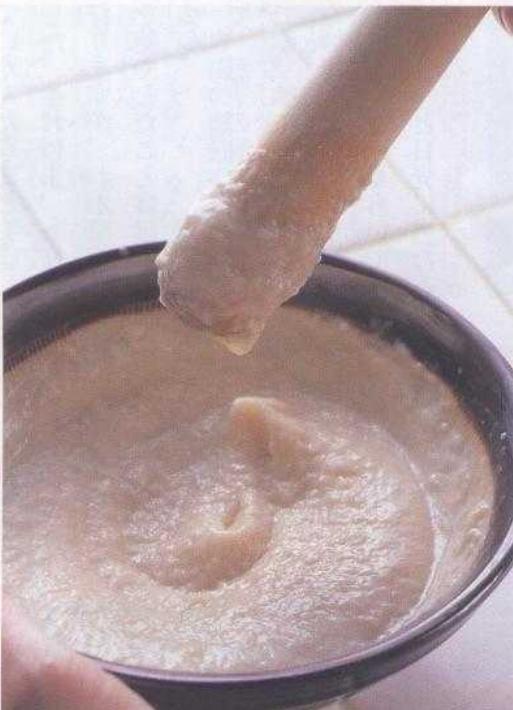


ダマにならないようていねいにすること。でき上がりのかたさは、お好みなので、かために作りたいときは、さらに小麦粉を加える

6 完成



保存は、密閉できる瓶に入れて冷蔵庫。とり出すときは、直接手を入れず、スプーンを使う。1週間で使い切ること



### 再びすり鉢でする

精製水と酒粕をきれいにまぜ合わせる



材料(約1週間分)

酒粕(踏み粕は100g、板粕の場合は15cm四方を枚くらい)、精製水(薬局で市販)、または水100ml、小麦粉小さじ2



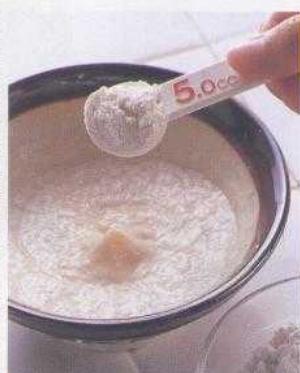
酒粕をすり鉢ですり、こまかい粒々がなくなるようになめらかにしていく



水道水を使う場合は、一度沸騰させたものを冷ますか、浄水器を通して使えばOK

4 小麦粉を加える

小麦粉は、どんな種類のものでもOK。加える前にふるいにかけるとダマにならない



1 すり鉢でよくする

2 精製水を加える

## 使い方

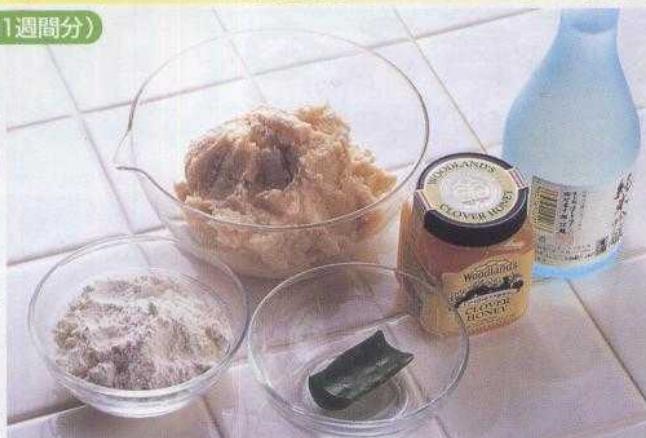
顔はもちろん、手足やかかと、膝など全身にぬってよい。15分ほどたつたら洗い流す。



## 美白力アップの酒粕パック応用編

材料(約1週間分)

口工  
2 cm  
麦粉(踏み粕)  
100 g、日本酒  
100 ml、ハチミツ  
小さじ2、キダチアロエ  
小さじ1



### 3 ハチミツ、アロエを加える



酒粕は基本の作り方と同じ手順で、酒を入れてあらかじめすり鉢でなめらかにしておく

### 4 さらによくすって完成

より美白効果の高い酒粕パックのでき上がり

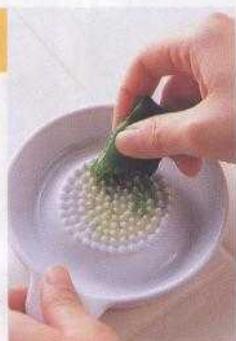


### 1 アロエのトゲをとる



キダチアロエは、トゲを包丁でとり除き、2 cmに切る

### 2 すりおろし器でおろす



よく洗って水けをきつたアロエをできるだけこまかくすりおろす

## 超簡単・さらさらパックの作り方

酒粕(板粕は15cm四方を1枚踏み粕の場合は30gくらい)、精製水(薬局で市販)または水180ml



材料(約1週間分)

### 1 すり鉢でよくする



こまかい粒々がなくなるようにていねいにすりしていく

### 2 精製水を加えてよくませる



水道水の場合は、一度沸騰させたものを冷ますか、浄水器を通す。なお、水のかわりに日本酒で作れば、より効果の高いものができる

### 3 完成

保存は、密閉できる瓶に入れて冷蔵庫で。瓶の口には直接手をふれないようにする。1週間で使い切ること



# 酒粕パック・入浴剤の疑問に答えるQ&A

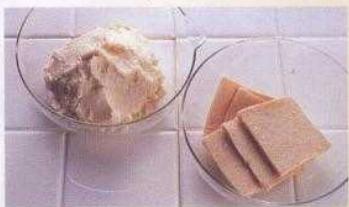
回答／『健康』編集部 酒粕パック取材班

## 材料・作り方

**Q** 酒粕はどんな種類のものがいいですか？

**A** 大きく分けて板状の「板粕」とやわらかい「踏み粕」の2種類があります。

どちらを使つても効果は変わりませんが、お酒のにおいが苦手な人は板粕を使うとよいでしょう。



一般的に、板粕は甘酒などに使われ、踏み粕は漬け物に使われることが多い

水のかわりに日本酒を加えれば、より保湿力の高い酒粕パックができる

大丈夫です。



**Q** でき上がりがドロドロになります

**A** もとの酒粕のかたさによってでき上がりはゆるいものができるたり、かたいものができたりとまちまちです。加える小麦粉

**A**

**Q** 酒粕のパックを使うあとのケアは？

**A** 酒粕のパックを使ったあとで、水かぬるま湯でていねいに洗い流してください。なお、特に石けんで洗う必要はありません。



酒粕を洗い流すと、すぐにしっとりするので、クリームや乳液も必要ないほど

**A**

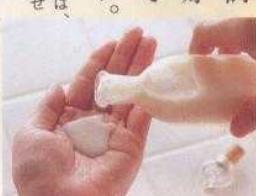
**Q** 酒粕のパックやは洗い流さなくてはいけませんか？

**A** においやべつつきがあるので、水かぬるま湯でていねいに洗い流してください。なお、特に石けんで洗う必要はありません。

## 使い方

や水の分量を調節しながら、好みの濃さにして、いつください。

酒粕パックの濃度は、酒粕のかたさに合わせて好みで作る



無添加の化粧品を使いましょう。

**Q** 酒粕のパックは何分くらいつけるのでですか？

**A** パックは15分、さらさらパックは10分くらいが目安。乾燥しそうるとパリパリになつてくるので、その前に洗い流してください。



酒粕パックは、入浴時に行うのがおすすめ

**Q** 手作りの酒粕入浴剤はにおいが気になるのですが？

**A** 酒粕を原料としたにおいのない商品もあります。

天然ヒノキエキスを配合してあるので酒粕のにおいもなく、リラックス効果も抜群の「会津美人庄助風呂」(400g×5本・4500円)

取り寄せ案内

会津美人 0120-78-8007



酒粕の入浴剤  
5名さまにプレゼント！

酒粕の入浴剤を5名さまにプレゼントします。ご希望のかたは、巻末のアンケート用紙の希望プレゼント欄に「酒粕の入浴剤」と書いてご応募ください。締め切りは、2000年11月5日（当日消印有効）



冬場はスーパーや食品店で見かける酒粕ですが、夏場はなかなか入手がむずかしいもの。ここでは、電話で注文できる蔵元を紹介しました。なお、板粕の販売は一般的に年末から春先、踏み粕は夏から秋にかけてです。値段や販売時期は年ごとに変動することもあります。

## JR越後湯沢駅に立ち寄りの日本酒風呂を見た



温泉の効能に加えて、日本酒の毛穴の汚れを落とす作用も働くのでスベスベの肌に。毎日通う地元ファンも多数。膝痛が治ったという声も



越後湯沢駅のコンコースにある「ぽんしゅ館酒風呂湯の沢」。電車の待ち合わせ時間やスキーリターンに気軽に立ち寄れるところがうれしい



「ぽんしゅ館」データ  
☎ 0257・84・3758

営業時間 (4月~11月) 11:00 ~ 17:30  
(12月~3月) 11:00 ~ 19:30

入浴料 800円 (小学生400円、幼児無料)



「ぽんしゅ館」には、越後の103もの蔵元の酒を集めめた利き酒コーナーもある(5種類・500円)

毎朝1升瓶3本分の日本酒を入れている。この日本酒は独自の浴用酒なので、肌の弱い人にも安心。ほのかなお酒のにおいが心地よい



**番外編 美肌の秘訣は  
酒と風呂にあり**

最近は、女優さんなど芸能人を中心に美容にいいと日本酒風呂が流行っています。日本酒の成分が持つ保湿効果をとり入れた健康的な入浴法です。湯冷めもしにくく、体があたたまるので膝や腰などの冷えや痛みにもよく効きます。

酒風呂  
お風呂  
湯の沢  
ぽんしゅ館

酒粕パワーで美肌になつた！



# 酒粕の強力な美白・保湿効果で夢のツルツル美肌が甦る

秋田大学医学部名誉教授・国立水俣病総合研究センター所長 滝澤行雄



滝澤行雄先生のプロフィール  
1932年、長野県生まれ。新潟大学大学院修了。秋田大学医学部教授、金沢大学教授をへて現職。この間、UNEP環境パネル検討会委員（国連）、原子力安全専門委員などを歴任。日本酒大賞功劳賞受賞。主な著書は「酒粕の凄い特効」（宙出版）など多数

## 蔵人の美肌の秘訣は酒粕にあり

昔から、酒蔵で働いている蔵人には手や肌のきれいな人や色々美しい人が多いといわれています。実際に私も酒蔵へ行って、杜氏さんの手が、白くてツルツルしているのに驚いたことがあります。聞くと、毎日酒樽の中のろみやしほった酒粕にふれているうちに、手がきれいになつたのだそうです。

甘酒や粕汁の材料としておなじみの酒粕ですが、じつは肌の美白、変化したものです。ですから、ドーパク

若返りのすばらしい効果が秘められています。ここでは、その隠れた薬効をご紹介しましょう。

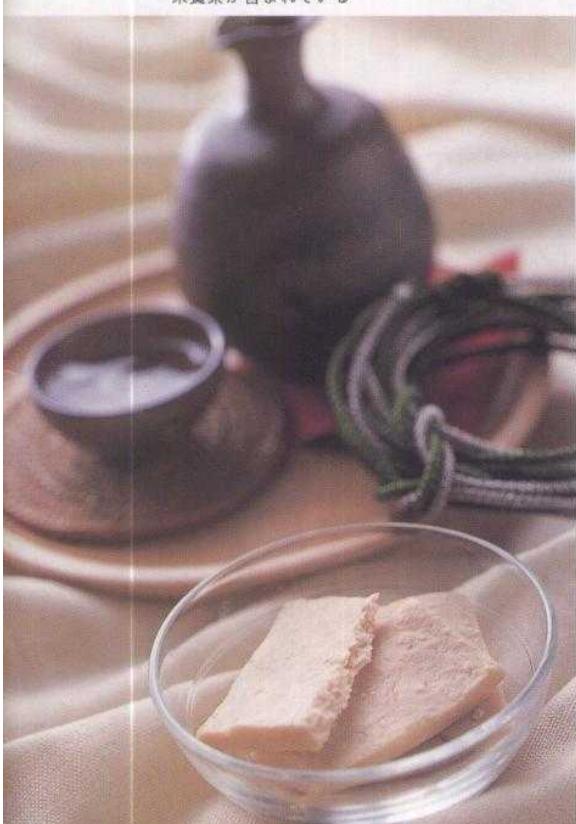
女性の肌の悩みとして、まずあげられるのは、シミ、ソバカスではないでしょうか。シミやソバカスなどの皮膚の黒ずみは、メラニン色素が皮膚に沈着することで起ります。日やけで肌が黒くなるのも、メラニン色素の沈着が一度に促されたからです。

このメラニン色素は、ドーパクヒビターと呼ばれ、代表的なものでは、リノール酸やアルブチンがあります。アルブチンは、昨今の美白ブームで、化粧品の成分とし

パクロムを発生させないようにすれば、自然とシミやソバカスもふえなくなるわけです。

その成分は、チロシナーゼインヒビターと呼ばれ、代表的なものでは、リノール酸やアルブチンがあります。アルブチンは、昨今の美白ブームで、化粧品の成分とし

日本酒や酒粕には、じつに100種類を超える微量栄養素が含まれている



て配合されているので、聞いたことがある人も多いでしょう。

また、リノール酸は、日本酒の原料となる米に豊富に含まれています。日本酒をしぼったあとの酒粕にも、酵母などとともに大量に含まれているのです。

酒粕の美白効果は、酒造メーカーの『北雪酒造』が中心となつて依頼した実験でも明らかになっています。レチロシンの溶液に、マツシユルームから抽出したチロシナーゼを一定の温度と時間で作用させると、赤褐色のドーパクロムが生成します。

ところが、ここに酒粕のエキスを加えると、ドーパクロムの生成が大幅に抑制されました。つまり、酒粕にはシミ、ソバカスの生成を防ぎ、白く美しい肌をよみがえらせる働きがあるのです。

また、保湿効果もあるので、入浴剤としてお風呂に入れれば、湯上がり後もボカボカとあたたかである冷えも解消できます。



酒粕に含まれるリノール酸は、シミ・ソバカスの原因の生成を防いでくれる

## 新陳代謝を高め 肌を若返らせる

これからの季節、肌のトラブルで最も多い乾燥肌にも、酒粕は抜群の効果を發揮します。

いま、芸能人を中心に、日本酒のお風呂や化粧水が流行しているのをご存じでしょうか。

これは、日本酒に強い保湿効果があるためで、同じもろみからほつた酒粕にも同様の効果があります。まして、酒粕は日本酒より安いですし、これを使わない手はありません。パックとして使えば、みずみずしい肌が保てます。

新陳代謝が活発になるので、新しい皮膚細胞が次々と生まれ、いつまでも若々しい肌を保つことができます。

さて、具体的な使い方ですが、そのうえ、酒粕風呂は皮膚の表面温度を上げて、毛穴を開く働きもあります。皮膚の老廃物をとり除き、皮脂などが毛穴に詰まるのを防ぐので、ニキビなどの吹き出物のほか、アトピー性皮膚炎にもよい結果がでているようです。

それだけではありません。肌の新陳代謝が活発になるので、新しい皮膚細胞が次々と生まれ、いつまでも若々しい肌を保つことができます。

さて、具体的な使い方ですが、そのうえ、酒粕風呂は皮膚の表面温度を上げて、毛穴を開く働きもあります。皮膚の老廃物をとり除き、皮脂などが毛穴に詰まるのを防ぐので、ニキビなどの吹き出物のほか、アトピー性皮膚炎にもよい結果がでているようです。

酒粕の美肌作用を、最も効果的に引き出すには、入浴時の酒粕パックがおすすめです。

洗顔後、肌にたっぷりと酒粕パックをつけ、その間に体を洗って湯

## 酒粕体験・番外編 酒粕パックをつけた ボディブラシでこそつたら 肌の黒ずみがきれいにとれた

神奈川県 細谷麻衣 34才・主婦

私は、手作りの化粧水やパックを作るのが趣味で、酒粕パックも昨年の秋から挑戦しています。作り方は、酒粕に小麦粉、ハチミツ、アロエをまぜるという簡単なもの。くわしい作り方は、15ページを参考。これを、顔にぬるだけでなく、ボディブラシにつけて、体じゅうゴシゴシやります。すると、つやが出てしつとりするばかりか、お肌がぐんぐん白くなつていったの

です。7年ほど前に日やけして黒ずんでしまった肌が、3~4回パックをやつただけでなんと、真っ白に!

なにをやっても、この背中の黒ずみだけはとれなかつたので、さすがにビックリでした。お風呂上がりは、日本酒を化粧水がわりにパッティングしています。肌がうるおつてシミもふえないんですよ。ぜひ、試してみてください。

**酒粕パワーで美肌になつた!**

**酒粕**  
酒蔵拝見

# おかげで、手荒れやシミのようない雪のよろしい手です。

富山県

藤岡幸子

48才・パート（柳田酒造店の皆さん）



酒粕を詰める作業は、梅雨明けくらいから。  
1袋に4kgの酒粕を詰める

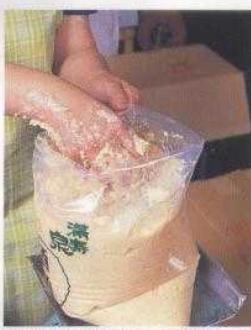
## 濃厚な酒粕で手はすべすべに

8年ほど前からです。仕事は、酒

蔵で働くようになったのは、瓶や酒を流すホースを洗ったり、段ボールに酒瓶を詰めたりと手作業がほとんど。酒造りも機械化が進みましたが、手を使ってこまめにやる仕事がいっぱいです。

当然、手はガサガサに荒れてしまつようと思うでしょうが、そんなことはありません。私たちは、酒粕を直接手でさわっているせいか、手荒れがほとんどないのです。

酒粕は、1~3月にかけての冬場に板状の粕がしぶり出されます。3月を過ぎると、大きなボックスに800kgもの酒粕を入れて、私たちが3人がかりで、これを足で踏み込みます。そのまま2カ月ほ



ドロドロの酒粕を、手際よくビニール袋に詰めていく。なるほど、手は酒粕まみれ

いんですね。手のあかぎれに酒粕をすり込むと、2~3日で治るという話も聞いたことがあります。やっぱり、酒粕は美肌効果が高いんだと思いますよ。

酒粕は、顔にぬつてもいいとのことです。今度は、手だけでなく皆で酒粕パックに挑戦したいですね。

作業が終わると、体じゅう酒粕まみれ。においがすごいのですが、水で洗い流すと手はすべすべ。ここで働く人は、みんなそろって若しく肌のきれいな人ばかりです。そういえば、冬になると、杜氏さんが泊まり込みで酒を仕込みにいらっしゃいますが、皆さん男性なのに手がきれいで雪のよろしい白

**医学博士 滝澤行雄**

酒蔵の皆さんの手が白いのは、酒粕に含まれるリノール酸のおかげです。メラニン色素のもとであるドーパクロムの生成を防いでくれるので、シミやソバカスにも効果を発揮します。もちろん、日焼けにも有効です。

メラニン色素の発生を  
リノール酸がブロック



半日以上、酒粕を詰めることもしばしば。「酒粕パックよりこれは濃厚ですよね」と藤岡さん



酒粕のおかげで、手はツルツル。  
皆さんそろって、シミのない白い手なのには驚き!

発酵が進み、  
やわらかい  
ベチョベチョ  
の踏み粕  
ができるの  
です。

この踏み

酒粕パワーで美肌になつた！

酒粕  
入浴剤

# 赤ちゃんのアトピー肌にも 炎症が1年できれいになつた

神奈川県

佐藤美奈子

42才・主婦



## 1日3回の入浴で うるおいが戻つた

1才にも満たない息子が突然、  
アトピー性皮膚炎になつたときは、



いちばんひどかった顔の  
炎症も、すっかり解消。  
「赤ちゃんのころは、こ  
うやってふいてあげたの  
よ、覚えてる？」



お風呂の時間がないときは、酒  
粕の湯をしみ込ませたタオルで  
ふくだけでも効果がある

なるところには、アレルギー数値も  
ほぼ正常に下がつてたほどです。  
いまは、冬場の乾燥に気をつけ  
るくらいで、子供らしいみずみず  
しい肌をとり戻しています。以前  
は撮ることができなかつた写真を  
たくさん撮つてあげたいと思つて  
いるんですよ。

なやわらかい湯で、入るとしつと  
りするものが実感できました。

「これはよさそうだ」と思い、朝昼  
晩と1日3回、10分程度ですが、  
湯浴みさせるようにしました。時  
間がないときは、タオルを酒粕入  
浴剤入りのお湯につけてしづり、  
体をふいてあげました。

酒粕風呂は、息子が1才くらい  
のときに始めたのですが、1年ほ  
どたつと、見違えるようにきれい  
な肌になりました。くわしい数値  
は忘れてしましたが、2才に

医学博士 滝澤行雄

酒粕のお風呂は、肌の汚れを落  
とし雑菌が繁殖するのを防ぐばかりか、水分量を一定に保つ効果も  
あります。したがつて、アトピー性皮膚炎の改善に必要な殺菌と保湿の2役をみごとに果たしている  
わけです。

アトピーの大敵  
雑菌と乾燥を撃退

「肌の乾燥が気になるときも、酒粕風呂があれば大丈夫。すぐにツルツルです」

赤ちゃんがいて、血だらけの状態で  
した。あまりに、ひつかくて、  
パジャマの袖口を縫つたり、包帯  
でミイラのようにぐるぐる巻きに  
したことありました。

かかないようにいつも見てている  
ので、私も夜は一睡もできません。

心配した親戚が「いいものがある  
よ」と教えてくれたのが、酒粕の  
入浴剤だったのです。

酒粕の入浴剤は、白い液体なの  
でお湯も乳白色です。温泉のよう

「酒粕風呂はリラックス  
効果もあるので、育児疲  
れもこれでとれましたね」  
と美奈子さん

酒粕パワーで美肌になつた!

## 酒粕パック

敏感肌でも酒粕パックなら、  
刺激もなく安心。肌に張りが  
出でシワもできなくなつたが

群馬県 丹野智恵美 42才・主婦

「酒粕パックをするよう  
になつてから、お肌の  
コンディションがよく  
なりました」



## 冬の風物詩 酒粕パックは

私は、残り物を使って美容法を考えるのが大好きです。酒粕でパックを思いついたのは、3年前の冬のこと。いまでは、カサカサ肌を撃退するわが家の冬の風物詩なんですよ。

「酒粕パックは、お金も手間もかからないし、私が試した美容法のなかでもピカイチですね」

やり方もいたつて簡単。1~2cmの板粕を、手のひらでお湯を加えながらとかし、顔にぬるだけ。あとは10分ほどたつたら、お湯で洗い流します。

私の場合は、顔につけるのは少量なので、ほとんどにおいも気になりません。にもかかわらず、洗い流すと、とたんにしつとりすべ

### 丹野さん流 酒粕パックのやり方



丹野さんは、酒粕パックを作る直前に1回分のパックを作る。お風呂で顔を洗つたら、1~2cmの板粕を手でちぎる



でき上がったパックを顔や手にぬり、10分ほどおく。その間に体を洗い、そのままいっしょに洗い流す

### 医学博士 滝澤行雄

酒粕は、米を発酵させた自然の恵みを生かしたもの。刺激などの副作用もほとんどないので、安心して使うことができます。また、肌を強力に保湿することで、乾燥から守り、シワをできにくくする働きもあります。

天然成分ゆえに  
肌への刺激が少ない