

# クイズで学ぶ肌知識

皆さんは肌についてどの程度、知っていますか？きれいで健康な肌を保つためには、肌によいこと、悪いことといった肌の知識が必要です。そこで、今回はクイズ形式で肌に関連する“あれこれ”を紹介します。今回、解説にご協力頂いたのは、ビューティーセラピストでありエステティックサロン「MC Beauty」のオーナーでもあるマコ・チャドウィックさんです。



**マコ・チャドウィックさん**  
16年前にオーストラリアに渡り、エステティックサロンを経営する。最新美容機器を使用し、ナチュラル・オーガニックにこだわった商品を取扱うエステティックサロン「MC Beauty (エムシービューティー)」のオーナー兼ビューティーセラピスト。

## 【問題編】

太陽光の中の紫外線は、「UVA」「UVB」「UVC」に分けられますが、美容の観点で肌に1番悪いのは？

解答

問題1 **A** UVA **B** UVB **C** UVC

肌の表皮の角質層とその下の顆粒層 (P6【肌の構造】参照) を合わせた部分を何と言うでしょう？

解答

問題2 **A** ブロックゾーン **B** バリアゾーン **C** ディフェンスゾーン

新生児の細胞内の水分量は、約80%と言われています。では、お年寄りとは？

解答

問題3 **A** 約70% **B** 約60% **C** 約50%

ドライアイが原因で、目元に最初に現れる可能性があるものは？

解答

問題4 **A** くま **B** しみ **C** しわ

肌のための水分補給として常用するとよい飲み物は？

解答

問題5 **A** 水 **B** スポーツドリンク **C** 赤ワイン

しみ予防対策に有効なビタミンは？

解答

問題6 **A** ビタミンA **B** ビタミンB2 **C** ビタミンC

肌に影響を起ししやすい水質は？

解答

問題7 **A** 軟水 **B** 硬水 **C** どちらも違いはない

脂性肌対策として正しいものは？

解答

問題8 **A** 水分をたくさん取る **B** 顔をこまめに洗う **C** 熱いお湯で顔を洗う