

「水素」に続き、美への意識が高い芸能人やハリウッドセレブが今注目しているのが「ケイ素」。

肌に透明感が出る、シミが薄くなるなどの美肌効果や、生活習慣病にまでスゴイ効果を発揮するという驚異のミネラル「ケイ素」の真相に迫る！

モデルの田丸麻紀やローラ、GENKINGなど美のスペシャリストたちが、こぞって愛飲しているシリカウォーター。

このシリカとはケイ素の別名で、シリカウォーターは「ケイ素を多く含んだ水」のこと。これを飲んで、健康かつ美しい身体をキープしているという。

そもそも、ケイ素って何？

「ケイ素は地球上で酸素に次いで多く存在する元素のことです。鉱物の仲間、土の中

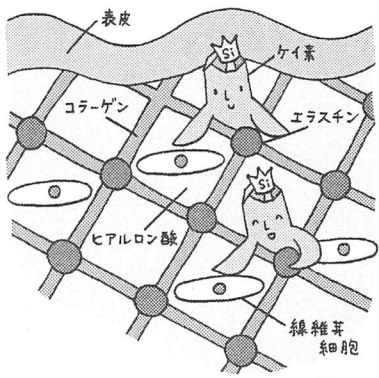
にたっぷり溶け込んでいます。

また、人間の身体の中にも多く存在しています。骨やリンパ節、歯、筋肉、皮膚など人体を構成する元素のひとつです」

と話すのは、元東京大学大学院医学系研究科・生体物理医学者の山野井昇先生。

もともと身体の中にある元素なら、あえて摂取する必要もないのでは？

「いえいえ、ケイ素は人体を構成する微量元素で必要不可欠なものです。幼児期にあつたケイ素は40歳までに半減します。加齢でケイ素が不足し、さまざまなリスクが生ま



れてくるのです。ケイ素を積極的にとれば、健康と美容にプラスになるでしょう」

ケイ素でアンチエイジング！

どのような効果が期待できるの？
例えば、ケイ素にはコラー

美しいそのヒミツは

芸能人やハリウッドセレブのあいだで大評判

こんな効果も！

ケイ素のミラクルパワー

身体の中のさまざまな組織を構成する成分であり、あらゆる機能を助けるケイ素。きちんと補給することで、美容にも健康にもうれしい効果をもたらすという体験が続々と報告されている。



肌の新陳代謝が正常になり、メラニン色素が沈着しにくくなる



ケイ素で古くなった角質がはがれ落ちやすくなり、透明感が甦る



ケイ素で新陳代謝が活発になり、基礎体温も上がるため改善される



ケイ素はむくみや水太りを解消し、さらに脂肪燃焼を促進する



血流を改善しながら、体内の疲労物質を体外へ排出させる

ゲン、エラスチン、ヒアルロン酸という美肌に欠かせない3大要素を結びつける働きがあります。住宅の筋交いや鉄筋のように結合組織が丈夫になることで弾力性のある真皮がつくられ、ハリと潤いのある肌に導きます。

薄毛や白髪を解消でき、丈夫な髪に生まれ変わることも期待できるでしょう」
病気や身体の老化につながる「活性酸素」の活動も抑えられるという。



ケイ素くん



ケイ素でした!

「本来、人間の身体の中には活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスから身体を守る役割があります。ですが、過剰になると、体内の酸化を進め、老化のスピードを加速させることに。活性酸素は、細胞を傷つけ身体の機能を乱して病気になるほか、身体への老化にも大きく関係しているのです。しかし、生きていく限り、活性酸素はどうしても生じてしまいます。例えば、呼吸で取り入れる酸素の約2%は活性酸素になると言われています。ほかにも、紫外線や人工的な化学物質、電磁波などでも発生してしまうのです。そこで登場するのがケイ素。

現在、活性酸素の悪さを食い止める強力な抗酸化作用への期待が高まっています。これは活性酸素が遺伝子や細胞を傷つけることで起こる生活習慣病などの予防にもつながるでしょう。」

つまり、アンチエイジングに有効というわけ。このような効果はもちろん冷え症・便秘解消やダイエットなど、女性にとってもうれしい作用がまさにテンコ盛り。美のスペシャリストたちがハマルのもナットク!

ケイ素を含む食材だけでは不十分

ケイ素は土の中に溶け込んでいるため、土の養分を吸って育ったじゃがいもやかぼちゃ、にんじんなどの食材にも多く含まれているという。「玄米や大麦、きびなどの雑穀類、ひじきやわかめなどの海藻類にもケイ素は多く含まれています。」

ですが、これらの食材からたっぷり摂取しても、身体には十分吸収されずに排出されてしまいます。

そこでオススメなのが、身



「ケイ素の力」

美を追求するタレントたちが注目するケイ素のすごい効果や上手なとり方などをわかりやすく解説した一冊。ケイ素生活に挑戦した体験レポートも。秀和システム刊・880円+税

ケイ素の上手なとり方

①飲み物にプラス!

味や香り、見た目も変わることがないので、飲み物なら何でも入れてよし。水や日本茶、コーヒーなど、あなたが毎日飲むものにプラスしてみてください。



②料理にプラス!

ケイ素は加熱しても変性しないので、調理中に加えたり、できあがった料理に振り入れてOK。*みそ汁やスープにワンブッシュ、など自分のルールを決めておこう。

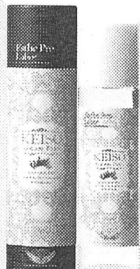
③入浴にプラス!

ケイ素に含まれるケイ素誘導体シラノールという成分は、妊娠線の改善、肌のシワやたるみを防ぐなどの美容効果があるとされている。よく知られる泥パック、クレイの約半分はケイ素が原料。ケイ素を入浴剤がわりにバスタブに入れると、ポディケアに。

体に吸収されるように加工した、水溶性ケイ素! これは、ケイ素が最も多く含まれる水晶を1650度以上の高熱にかけ、発生したガスを回収。それをろ過して、純水に溶かしたものだ。芸能人たちがハマっている

シリカ(ケイ素)ウォーターやサプリメントのほか、濃縮タイプのケイ素水やケイ素入り化粧品など、さまざまな水溶性ケイ素を含んでいる商品が登場している。美しく健康であり続けたいのであれば、とことんケイ素を活用しましょう!

注目のケイ素アイテムはコレ!



約9272ppmものケイ素をギュッと閉じ込めた濃縮液「ケイ素 グランプロ」

水晶を特許技術により約2000度を超える高温で熱し、発生したガスを回収して水溶性の濃縮液体(水溶性ケイ素)にしたもの。100mlあたり約9272ppmもケイ素含有。200ml入り/1万円
◎エステプロ・ラボ青山
<http://esthepro-labo-aoyama.com/>



化粧水に混ぜて肌に塗ると肌のシワやシミを防ぐ「j silica」

高純度水溶性ケイ素。薄めて飲んでもよいが、化粧水に混ぜて肌に塗ると、肌の弾力をキープ。潤い成分であるヒアルロン酸を結びつけて、肌を丈夫でしなやかにする。500ml入り/1万4000円
◎株式会社ジャパングルメ
<http://shop.event-saiji.jp/>

5種のミネラルをイオン化。純金配合のケイ素液「ケイ素のちから」

水晶から抽出された水溶性ケイ素にゴールドナノコロイドを配合。5種類のミネラルがイオン化した濃縮液。下記のHPより注文すれば、送料無料。500ml入り/2万4000円、50ml入り/4800円
◎株式会社エッグ・ジョイ <http://eggjoy.co.jp>



さまざまな健康成分を濃縮お湯、炭酸水などで薄めてどうぞ「ケイ素入り柚子はちみつ」

ケイ素・ヒアルロン酸をはじめ、コラーゲン・エラスチン・ビタミン・ミネラル入り。良質なカナダ産クローバーはちみつのみろやかな甘みと国産柚子の甘酸っぱい香りでも心も身体もリフレッシュ。3500円
◎ マリーン 商事 <http://zip-marin.co.jp/zip-balance-drink/>