



## 九回目のお題

# 秋田美人

美人で連想する言葉  
堂々のNo. 1

秋田美人を深く知ってみましょう

京美人・博多美人と並んで日本三大美人にも数えられるのが、そう、あなたと、あなたの隣にもいる「秋田美人」です。秋田美人の由来にはたくさんの説があります。

### ①生活水説

秋田(玉川・雄物川流域)の生活水が酸性で、肌を滑らかに白くするため

### ②混血説

秋田ではB型とO型などの北方大陸系の血液型が多く、秋田県人のDNAとロシアや欧州のDNAタイプが似ているため

### ③気候説

日照時間が極端に短く、他の地域に比べ冬の間の湿度が高い秋田特有の気候が肌を保護するため

## ■秋田美人は科学的に立証されている!?

秋田県の平均日照時間は全国で最も少なく、紫外線量が少ないことは色白できめ細かい肌を保つ要因の一つ。湯沢市の医師・杉本先氏は数千人もの女性の皮膚色調を調査し、秋田県女性の皮膚色調の白色度が、西欧白人種に近かったという論文を発表しています。また、ある化粧品会社による「L値」と呼ばれる白さの明度調査でも、東北日本海側が全国平均で最も高い数字を記録しています。「色の白さは七難を隠す」という言葉があるほど、美と白は密接な関係です。日照時間が少ない秋田県に住む女性は、色白で肌が美しいことが科学的にも立証されていると言えます。

## ■秋田美人のすゝめ

秋田美人のあなたのお肌をもっと美しくするためには、気温も湿度も低下して乾燥しがちな冬を健康な状態で乗り切ることが大切です。寒くて乾燥した空気にさらされると、特に女性の身体は代謝が低下し、お肌の油分も水分も不足しがち。代謝を良くするためには血流を活発にする＝適度に汗をかくこと。冬に簡単に汗をかく方法といえば、半身浴がオススメです。

## ■半身浴で健康&すべすべお肌

正しい半身浴は、みぞおちから下だけを湯船につけ、腕はお風呂から出します。少しぬるめのお湯に20~30分ゆっくり浸かります。入浴剤はもちろん、粗塩や日本酒などを入れると効果的。

入浴中は小説や雑誌、防水ラジオなども持ち込んで、リラックスできる環境を作りましょう。毎日続けることで代謝がアップし、お肌のうるおいもよみがえり、風邪もひきにくくなります。半身浴を習慣にして、冬でも健康&すべすべお肌を手に入れましょう。

半身浴をして  
あなたも秋田美人に  
なりましょ♪

