

自然派化粧品

ミネラル
ファンデーションの
作り方

ayurtopia



はじめに

「自然派化粧品ミネラルファンデーションの作り方」をダウンロードしていただきましてありがとうございます。

市販の化粧品は石油由来の成分から作られています。

ファンデーションの主要成分は石油系のタルクです。

タルクは粒子が細かいため毛穴を詰まらせ吹き出物などの原因となります。

タルクを使用せず、お肌に優しい自然のミネラル成分から作られたものがミネラルファンデーションです。

寝る前のクレンジングを忘れてしまっても問題がないのは、石油系成分が使われていないからです。

ですが、私達が日頃、ファンデーションの下地として使う市販の日焼け止めクリームは石油系の成分で作られます。

市販の日焼け止めを使っている方は必ず寝る前にクレンジングで落としましょう。

この本には紫外線散乱剤（反射剤）を使ったナチュラルな日焼け止めクリームの作り方も記載しました。

また防腐剤として多くの化粧品に使われるパラベンが発がん性があるらしいと言われ

パラベンフリー（パラベン未使用）の化粧品がアメリカを始め日本でも販売されるようになりました。

今現在、パラベンが発がん性があることは証明されていませんが

乳がん患者のがん細胞に含まれていたことから研究が進められています。

そして多くの化粧品に含まれる人工香料はお肌のトラブルの原因と言われます。

こういったお肌に負担をかける成分や危険性を伴う成分を避けるには化粧品を手作りすることです。

私がアロマセラピー講座で教えているレシピををご紹介しますので

是非手作り化粧品に挑戦してみてください。

分かりやすいように動画を4本作りましたので[こちら](#)からご登録いただくとメルアドにお届けいたします。

いつまでも美しい肌を保ちたい方のために書いた一冊です。

アユールトピア・アロマ

飯塚晴美

ミネラルファンデーションの作り方

SPF15程度のミネラルパウダーファンデーションの作り方

<用意する基材>

1.酸化鉄・茶色 耳掻き2~6杯

2.酸化鉄・黄色 耳掻き2~6杯

3.二酸化チタン 小さじ1/2

4.酸化亜鉛 小さじ1

5.セリサイト 小さじ4

6.ライスパウダー 小さじ2

7.ホワイトクレイ 小さじ2

(8.パールマイカ 小さじ1/2 *オプション)

<作り方>

1と2の酸化鉄を乳鉢に入れ乳棒でよくすり潰す。

3と4の二酸化チタン、酸化亜鉛を入れ酸化鉄の粒が粉になるまで更にすり潰す。

5.6.7のパウダーベース3種類を入れよく混ぜる。

8のパールマイカはキラキラ感を出したい時にお好みで加えてください。

<色あわせ>

上記のミネラルファンデーションを手首の裏などを使い色の確認をします。

キャリアオイルを少量お肌に塗り、その上にパウダーを乗せると確認できます。

色が薄すぎる場合は酸化鉄を加え乳棒でよくすり潰します。

色が濃すぎる場合はセリサイトを加えます。

色あわせができたらパウダーファンデーション容器に入れて出来上がりです。

<作り方のコツ>

酸化鉄は茶色、黄色を同量混ぜると日本人の肌色に合う色になりますが黄みがかかったお肌の方は黄色をやや多めに加えます。

お肌の白い方は茶色、黄色それぞれ耳搔き2杯、普通の方は3~4杯、日焼けしている方は耳搔き5~6杯が目安です。

<基材の説明>

酸化鉄：鉄を酸化させたもの。茶、黄色以外に黒、赤などがあります。

二酸化チタン：紫外線散乱剤（紫外線を反射する白色の粉）。特にUVBに効果的。

親水性と親油性のものがあり、ここでは親水性を使用。

酸化亜鉛：紫外線散乱剤（紫外線を反射する白色の粉）。特にUVAに効果的。

セリサイト：光沢のない雲母。ミネラルファンデーションのベース用の粉。

ライスパウダー：米粉。ミネラルではありませんがナチュラルな素材。

食用ではなくコスメ用のグレードを使用すること。

パウダーファンデーションに入れることによりお肌をきめ細かく見せます。

ホワイトクレイ：カオリン。お肌の皮脂を吸収してくれる白い粉。

パールマイカ：光沢のある雲母。

ナチュラルクリームベースの作り方

クリームベースがあると色々な化粧品が手作りできます。

クリームベースを基にサンスクリーン、クリームファンデーション、コントロールカラーを作ってみましょう。

<用意する基材>

- 1.植物性乳化ワックス 6g
- 2.アプrikottカーネルオイルなどのキャリアオイル 小さじ2
- 3.ローズマリーエキス 5滴

- 4.精製水 90ml
- 5.グレープフルーツシードエキス 15滴

<作り方>

ビーカーを二つ用意する。

1.2.3の材料を1つのビーカーに入れ

4の精製水を別のビーカーに入れ両方のビーカーを湯煎で温める

両方のビーカーの材料が60~70度まで上がったなら湯煎から下ろす。

乳化ワックスとキャリアオイルが入っているビーカーに

精製水を一気に加えかき混ぜ続ける。

粗熱が取れたら（40度くらいまで下がったら）5のグレープフルーツシードエキスを加え更にかき混ぜる。

とろみが出てきたらかき混ぜるのを止め数時間から一晩置くとクリームの出来上がり。

<作り方のコツ>

- 温度をきちんと測ること。60度まで上がっていないと分離してしまいます。
- このレシピはローションに近いクリームですのでもう少し固めのクリームを作る場合は乳化ワックスを増やします。

<基材の説明>

植物性乳化ワックス：やし油などを原料とする乳化剤。水分と油分を混ぜて作るクリームには欠

かせない材料。

ローズマリーエキス：ローズマリーから抽出される天然酸化防止剤。キャリアオイルの酸化を防止します。

グレープフルーツシードエキス：グレープフルーツの種子から抽出される天然防腐剤。

加えることにより寿命を1ヶ月～半年程度延ばします。使用しない場合は2週間程度で使いきりましょう。

日焼け止めクリーム の 作り方

日焼け止めはクリームベースを使って簡単に作ることができます。

<用意する基材>

- 1.二酸化チタン 小さじ1/2
- 2.グリセリン 小さじ1/2

- 3.酸化亜鉛 小さじ1/2
- 4.ホホバオイル 小さじ1/2

- 5.酸化鉄・茶色、黄色 各耳かき1~2杯
- 6.クリームベース 大さじ1

<作り方>

1と2の二酸化チタンとグリセリンを容器に入れよくかき混ぜる。

きれいに混ぜたら3と4の酸化亜鉛とホホバオイルを加え更にかき混ぜる。

5と6の酸化鉄とクリームベースを加え酸化鉄の粒がなくなるまで混ぜて出来上がり。

<作り方のコツ>

酸化鉄の粒が残っているとお肌に付けたときに茶色（または黄色）く付いてしまいます。

一工程作業が増えますが、あらかじめ酸化鉄を乳鉢に入れて乳棒でよく潰してから加えるときれいに混ぜられます。

*このレシピはSPF10程度です。SPF15にするには③の酸化亜鉛を小さじ1にして作ってください。

酸化鉄の量を増やすことにより白浮きが抑えられます。

クリームファンデーション、コントロールカラーの作り方

クリームベースを使って簡単に作ることができます。

①クリームファンデーションの作り方

<用意する基材>

- 1.ミネラルパウダーファンデーション 小さじ1
- 2.クリームベース 小さじ1

<作り方>

基材を容器に入れて混ぜればできあがり。

パウダーファンデーションの付が薄すぎると感じる方にお勧めです。

②コントロールカラーの作り方

<用意する基材>

- 1.ミネラルパウダーファンデーション 小さじ1/2
- 2.クリームベース 小さじ1/2
- 3.酸化鉄 黄色（又は赤色） 耳搔き1杯
（グリーンのコントロールカラーを作る場合は酸化クロムを微量）

<作り方>

全ての基材を容器に入れて混ぜれば出来上がり。

シミや傷が気になる方は酸化鉄の黄色でイエローコントロールカラーを

顔色がすぐれない方は酸化鉄の赤色でピンクコントロールカラーを

お肌の赤みが気になる方は酸化クロムでグリーンコントロールカラーをお使い下さい。

<作り方のコツ>

酸化鉄の粒がなくなるまでよくかき混ぜます。

酸化クロムは発色が強いので微量で足りません。耳搔き1mm~2mm程度で十分です。

おわりに

この本を更に分かりやすくするために録画を作成しました。
ご希望の方には無料動画を4本お届けします。

お名前とメールアドレスをご記入いただくとメールアドレスに詳細をお届けいたします。
こちらからご登録いただけます。

<http://ayurtopia.com/ebookmineralfoundation.html>

お肌に優しい自然派化粧品を使い、石油系の一般化粧品との違いを実感してください。

2012年10月

アユールトピア・アロマ

飯塚晴美

アユールトピア・アロマ フェイスブックページ

<http://www.facebook.com/AyurtopiaAroma>

精油、アロマ基材の販売ウェブサイト

<http://www.ayurveda-asia.com/>

ブログ・アロマセラピストが教える自然療法

<http://www.ayurtopia.com/wordpress/>

お肌に優しいミネラルファンデーション、日焼け止めの作り方

<http://p.booklog.jp/book/57521>

著者 : ayurtopia

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/ayurtopia/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/57521>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/57521>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ