

撮影／松永 望(Super Continental/人物)。
中村昭史(静物) ヘア＆メイク/TOMIE(nude)。
スタイリスト／篠藤仁子 モデル／波辺知美子
デザイン／GRACEline
構成／黒島由衣、小内友子(PRMADONNA)

今回ご協力いただいた美容のプロたち (50音順)

「衣運クリニック表参道」院長
片桐衣理先生

内宮美津子さん	高野純子さん	深澤美穂さん
「演習クリニック」教養講座 院長	「ハラスメント防止」アドバイザー	「ハラスメント防止」教養 編集
片桐衣理先生	高橋美穂さん	深澤純子先生
「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集
藤 聡子さん	及川 聡先生	松下美智子さん
「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集
藤瀬十和子さん	中嶋のぞみさん	杉田しずみさん
「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集
山本美穂さん	中山美穂さん	山本美穂さん
「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集
小越さやかさん	野毛まゆりさん	町田あみさん
「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集
山本美穂さん	野村サチ子さん	山本美穂さん
「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集	「ハラスメント防止」教養 編集

美的クラブ60名

VS.

美容のプロ20名の

冬の保湿ケア白書

「ケアしているのになぜ乾くのか?」その答えを求めて、美的クラブメンバーと美容賢者たちの保湿ケア意識を大調査。すると驚きの結果が

Q: 今、スキンケアは全部で何品使っていますか？

大差はなかったものの、度々アはブの方が高額2品多いという結果に。特に「ブースター」や「オイル」を加えている人が多いのが特徴。

種	量	種	量
美的クラブ	平均4品	美的クラブ	平均4品
美的のプロ	平均5品	美的のプロ	平均6品

Q:
顔のどこが
乾いて
いますか?

目回りや口周りは読者もプロもほぼ同じ。注目すべきは、プロたちに「顔全体」が乾燥していると答えた人が多く、美容意識の高さが深き証りに。

美的クラブ

1位 目周り
2位 頬の高い部分
3位 口周り
4位 髪の生え際
5位 小鼻のわき

美容のプロ

1位 目周り
2位 口周り
3位 顔全体
4位 頬全体
5位 額

Q: この冬、投入した保湿アイテムは？

中環數碼港

読者は「オイル」や「アイ
タリム」などのプラスα
のアイテムを、プロはデ
ィーケアの「保湿クリ
ム」を投入して乾燥撃退！

[Le - ストリップスV9.241](#)

美的クラブ

美容のプロ

美容オイル	アイクリーム	保湿クリーム	保湿液	リップクリーム
79%	62%	57%	50%	48%

製品名	保湿率
アイクリーム	55%
美容オイル	60%
保湿クリーム	78%
美容液	40%
乳液	40%

真冬を乗り切るため、
必要なケアは何かしら

プロは睡眠中だって大事な保湿の時間!

22～翌2時は「美のゴールデンタイム」といわれる時間帯。プロはしっかりと睡眠をとるようにしていますが、「眠っている間も無駄にしません」(芳賀園さん)と、肌にじっくり浸透させる保湿ケアを実践。翌朝の肌の違いを実感すれば、やめられなくなること必至。

加湿器で強い電磁波を軽減させよう!



「加湿器で強い電磁波を軽減させよう!」
by 芳賀園さん
加湿器は電磁波を出すので、肌への負担が大きい。加湿器の電源を切ると、肌への負担が軽減する。加湿器の電源を切ると、肌への負担が軽減する。

香りの力でリラックス、朝から顔もイキイキ!



「香りの力でリラックス、朝から顔もイキイキ!」
by 芳賀園さん
朝の起床時に、香りを使ってリラックス。朝の起床時に、香りを使ってリラックス。朝の起床時に、香りを使ってリラックス。

夏場でも、リッチなクリームを顔まで塗り直す



「夏場でも、リッチなクリームを顔まで塗り直す」
by 芳賀園さん
夏場でも、リッチなクリームを顔まで塗り直す。夏場でも、リッチなクリームを顔まで塗り直す。夏場でも、リッチなクリームを顔まで塗り直す。

体を温めると代謝がアップして、美肌力も上昇

「体を温めると代謝がアップして、美肌力も上昇」
by 芳賀園さん
体を温めると代謝がアップして、美肌力も上昇。体を温めると代謝がアップして、美肌力も上昇。体を温めると代謝がアップして、美肌力も上昇。

肌が内側から潤っているのを実感!



「肌が内側から潤っているのを実感!」
by 芳賀園さん
肌が内側から潤っているのを実感! 肌が内側から潤っているのを実感! 肌が内側から潤っているのを実感!

肌がふっくらして、毛穴の開きが目立たなく!



「肌がふっくらして、毛穴の開きが目立たなく!」
by 芳賀園さん
肌がふっくらして、毛穴の開きが目立たなく! 肌がふっくらして、毛穴の開きが目立たなく! 肌がふっくらして、毛穴の開きが目立たなく!

「不要な角質を除去して肌の吸収力をアップ」

by 片桐良理先生

「クリエックレベ
ルの角質ケアがで
きる最良のケア」お
美人製造研究所
「皮膚クリニック
西条道」イースペ
シャル マイルド
ドクター ビール
20g ¥5,500
定/同 イースペ
シャル マイルド
ドクター ビール
a 30g ¥4,700



リラックスタイムだって無駄にしないもん!

たい保湿ケアのQ&A

一口に保湿といっても、日中対策やヘア&ボディのケア法など知りたいことがいっぱい、美容のプロたちがわかりやすく解説します！

Q・美容液は何品もつけていいもの？
Q・成分同士、けんかはないのでしょうか

（竹内美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

お肌の状態や使う目的を見極めて、1~2本に絞って使いましょう

「保湿に効果的な成分は多くありますが、成分によっては、肌のバリア機能を低下させる作用がある成分や、乾燥を招く成分、敏感肌を悪化させる成分などがあります。また、成分によっては、肌のバリア機能を低下させる作用がある成分や、乾燥を招く成分、敏感肌を悪化させる成分などがあります。」

Q・最近気がつくのが、お肌の乾燥です。どうやってケアすればいいのかわかりますか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

保湿ケアをしてから、ボディクリームやオイルを塗ってあげてください！

「保湿は「保湿成分」を肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿成分には、保湿効果が高い成分と、保湿効果が低い成分があります。保湿成分が高い成分は、保湿効果が持続しやすいです。保湿成分が低い成分は、保湿効果が持続しにくいです。」

Q・ボディクリームは全身に塗って大丈夫ですか？
手足のみでなく、おなかや背中にも塗った方がいいのでしょうか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

塗った方がいいですよ。体の中心から、手足の端まで塗ってあげてください！

「保湿成分は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿成分は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿成分は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・保湿剤で保湿ケアをするのとニキビケアをするのと、どちらが効果的ですか？
正しいケアの方法を教えてください。

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

保湿剤で保湿ケアをするのとニキビケアをするのと、どちらが効果的ですか？

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・手の甲が乾燥しやすいので、ハンドクリームを使っていますが、効果はありますか？
保湿剤でケアしてもいいのでしょうか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

保湿剤でケアしてもいいのでしょうか？

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・保湿剤には効果がないと聞きますが、運動がはかばかしく、体の中の保湿成分がアップするのでしょうか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

保湿剤には効果がないと聞きますが、運動がはかばかしく、体の中の保湿成分がアップするのでしょうか？

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・保湿剤の効果を高めるには、どのようなケアが効果的ですか？
保湿剤の効果を高めるには、どのようなケアが効果的ですか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

保湿剤の効果を高めるには、どのようなケアが効果的ですか？

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・乾燥から肌を守るには化粧水をたっぷり？それともクリームをたっぷり？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

どちらにも有効ですが、大切なのはつけるタイミングです！

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・バックの乾燥はどれくらいがベストでしょうか。大事な日の前日だけでも効果はありますか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

継続的な保湿効果を求めるなら、週1~2回はしたい所です

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・乾燥時にピーリングを行うのは効果的ですか？

（岡本英子さん 27歳 アルバイト）



片桐次郎先生

はい、きちんと保湿するのを前提に行えば、潤い肌改善できます

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」

Q・体が潤う食べ物や飲み物がありますか？

（高橋美穂さん 27歳 主婦）



美容ライターさん

まずは一日の水分量、体の中心から潤い、血液をアップして潤います

「保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。保湿剤は、肌の表面に塗ってあげることが大切です。」