

## 室内でも乾燥に悩まない肌仕込みを

洗顔メソッドと合わせてマスターしたいのが、アイテムの選びのコツ。スポーツ後はもちろんのこと、「乾燥が特に厳しい冬はうるおいを落とし過ぎないタイプのもを選ぶのが正解」と深澤さん。

「ミルクやクリームタイプ、または肌の乾燥や負担を防げるW洗顔不要のクレンジングが最適。なお、高保湿であってもすすぎに時間がかかってしまうアイテムは考えもの。肌への摩擦が極力少なくすむアイテムを見極めましょう」（深澤さん）

また、冬のスポーツシーンにおいては、屋外だけでなく室内であっても窓からの日差しを考慮して日焼け止め。紫外線以外にも、暖房による乾燥や大気汚染から肌を守ってくれるUVアイテムもあるので、汗による負担をより軽減できそう。

さあ、今日のワークアウト後から早速実践してみよう！



## ダブル洗顔不要のクレンジングでうるおいを守り抜く

肌の負担を少しでも軽減するためにW洗顔のいらぬクレンジングがおすすめ。肌あたりのいいクレンジングで優しくメイクをオフ。



長年にわたる皮膚科学の観点から開発された逸品。手のひらで温めてから内側～外側へとマッサージするように優しくのばせば、汚れを落としながらも寒さでこわばった肌がじんわりとほぐれる。イースペシャルクレンジングジェルV 120ml ¥4,500／美人製造研究所（衣理クリニック表参道）