

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2022年5月22日発行・発売（毎月22日発行・発売）第29巻5号 通巻315号
平成13年5月22日第3種郵便物指定

特別付録

Cover Beauty

広瀬すず

CULTURE INTERVIEW

大平祥生 (JDI)

長谷川博己

人気連載

NEWS

田中みな実

石井美保

7 2022 July

付録とセットで980yen

PC・スマホから

『美的』にアクセス/

<https://www.biteki.com>



『美的』
LINE公式アカウント
大好評!

ヒットアイバレット

ヒッパレ 競演!

真夏の15FACE

美容エディター大塚真里塾、開講!

大人の毛穴、本気で改善!

今も10年後も

「太りにくい体」を作る
コツコツメソッド

1滴で、1分で、
1点投入で…etc.

夏は1美容で

サクッと! キレイ更新★

本谷有希子スペシャルエッセイ「一番手の効能」/お題は「1」で! 新鮮夏メイク★

「1」にまつわる美容プチネタ集/その願望&お悩み、「プラス1」でどうにかします♡…etc.

13年目突入!
美容誌実売
No.1

2009年〜2021年上期
ABC公費部調査へ

シャネル
セラム N°1
ドウ シャネル

5ml

N°1
DE
CHANEL

SÉRUM REVITALISANT
AU CAMÉLIA ROUGE

話題の新ラインから!

とじ込みBOOK

キャラで知る
「UV」
深掘り
BOOK

100
SHOGAKUKAN
100th

の4Stepが基本!

P.114~117で講師陣から教わった毛穴の特徴と
扱い方を基に、詰まり毛穴やすり鉢毛穴を防ぐために
必要な夏のスキンケアを、朝晩4Stepにまとめました。

Step

毛穴の中まで しっかり洗う

How to



夜のクレンジングは
毛穴の気になる
Tゾーンから

1. クレンジング料はま
ず角栓が気になるTゾ
ーンからなじませる。
指の腹で丁寧に、2. 顔
全体にもこすらず優しく、
1分程度かけてなじ
ませ、メイクが浮き
上がったらすぐ。



皮脂や古い角質をきちんと
落とせるものを選び、優しく洗う

毛穴や角栓をこれ以上大きくさせないためには、日々の皮脂や古い
角質、メイクなどの汚れを肌に残さず落とすこと。ただし、洗いま
ぎて肌のバリア機能を壊さないよう注意。乾燥肌や普通肌、混合肌
なら、夜はダブル洗顔不要のクレンジング料、朝は古い角質にアプ
ローチする洗顔料を使って、こすらず優しく洗いましょう。



クレンジング料や洗
顔料は毛穴の中まで
洗えるよう設計され
ているので、こすら
ずなじませるだけで
も汚れは落ちる。

朝の洗顔は時間差洗いで
角栓を育てない!

1. 洗顔料は、泡立て不要のもの以外
はよく泡立て、毛穴の気になるTゾ
ーンやあごに約半量をのせる。そのま
ま30秒〜1分程度パックする。2. 残
りの泡または洗顔料を顔全体になじ
ませてから、顔全体をよくすすぐ。

これも
おすすめ!



皮脂と古い角質を
しっかりオフし
毛穴をクリアに

毛穴の中まで洗うこと
に特化した、医師監修
のグループ、美人製造機
研究所 イースペシャル
シーバムクリアサボン
100g ¥4,620