

# まずは、美肌世衣子とガサ肌優子の生活をチェック

**23:00**

メイクもしっかり落として  
早くにおやすみなさい!

**OK**

**16:00**

フルーツを  
しっかり  
食べるよ

**OK**

**09:50**

髪が顔にかからないの  
が理想だよ

**OK**

**07:30**

朝ごはんは  
しっかり  
食べる

**OK**

**07:00**

顔を洗ったらスキンケア、  
が美肌への第一歩

**OK**

美肌世衣子のお肌美人な毎日

**帰宅したらメイクオフ、22時就寝が理想**  
 「帰宅したらすぐにメイクを落とすと、23時以降は寝るのガムリならぬ、せめて24時には寝てください。メイクを落とさないのは、肌にとってよくありませんから必ずクレンジングを!」(吉木先生)

**小腹がすいたらフルーツを食べる**  
 「小腹がすいたら、おやつはフルーツが理想です。果糖は腸を動かすので、ヨーグルトや食物繊維も一緒に摂るといいですよ!」(片桐先生)

**髪が顔にかからないのが理想だよ**  
 「髪が顔にかかると、顔に皮脂がたまりやすくなります。でも、髪は顔に届く程度にカットするようにしてください!」(片桐先生)

**栄養のバランスのとれた朝ごはんをしっかりと!**  
 「朝ごはんは朝食のバランスのとれたメニューです。パン、卵、ヨーグルト、野菜、果物、豆類をしっかりと食べてください!」(片桐先生)

**顔を洗ったらスキンケア、が美肌への第一歩**  
 「顔を洗ったら、必ずスキンケアをしましょう。洗顔後は、保湿剤を塗って肌の水分を蒸らさないようにしてください!」(片桐先生)

**03:00**

メイク落とさず  
夜更かしして  
寝ちゃダメ!

**NO!**

**16:00**

おなかすいたら  
ファーストフード  
ガン食い!

**NO!**

**13:00**

ニキビが  
できたら  
絶対さわらない

**NO!**

**8:05**

朝食を  
とらないと  
体はもちろん肌にも  
最悪!

**NO!**

**8:00**

洗顔は水だけで  
OK

**NO!**

ガサ肌優子のお肌バリの2な毎日

**メイクをしたまま夜更かしはありえない**  
 「23時に寝るのガムリならぬ、せめて24時には寝てください。メイクを落とさないのは、肌にとってよくありませんから必ずクレンジングを!」(吉木先生)

**ファーストフードは食べすぎない**  
 「ジャンクフードは糖分と脂肪ばかりです。肌にはよくありません。だから、これだけを主食として食べ続けるのは、避けてください!」(片桐先生)

**ニキビができた絶対さわらない**  
 「多少、髪が顔にかかっているのはいいとしても、できたニキビをさわると、絶対にダメです。とんとん悪化しますよ!」(吉木先生)

**朝食をとらないと体はもちろん肌にも最悪!**  
 「朝食は食べないからとるのが一番なので、朝ごはんは絶対に食べてください! 寝た時間には絶対に食べないでください!」(吉木先生)

**高校生になったら水だけスキンケアはダメ**  
 「顔を洗って拭いておくのだけ、化粧水をつけ、カサつく部分は保湿を、何もつけないと逆に乾燥がたくさん出てべたつきます!」(片桐先生)

●お話をうかがった方々●

**馬場佳子** 元芸人 広瀬麻由

ティーン向けの商品もたくさん出しているため、10代の肌にも精通。美肌を保つために欠かせないセラミドのバランスを整えるベリベリーのスキンケアシリーズはティーンにも人気。

**片桐衣理** 皮膚科クリニック 院長

「医食同源」をモットーに体の内側からと外側からのキレイを指導してくれる。内科も併設しているよ。●東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F 03-5796-0077 <http://www.ari-clinic.com/>

**吉木伸子** 元芸人 元モデル

ていねいな迅速に肌の悩みをこたえてくれるよ。お肌のわかりやすさからウロコが落ちるはず。●東京都中央区銀座5-9-12 タイヤモンドビル6F 03-3569-7567 <http://yoshiki-bbka.com/>

# 美肌道

ニキビと毛穴をやっつけてキレイな肌を手に入れる!

メイクをばっちりしても、美肌じゃないとキレイに見えない、キマらないって気づいた? そこで、みんなの2大悩みのニキビと毛穴の悩みにこたえつつ美肌になれるコツを教えちゃうよ。スキンケアはもちろん、日々の生活や食事にも注意。みんなの視線クギづけのツルツル肌になるよ!

撮影・美術 イラスト・レイアウト 編集・デザイン 協力 ●取材リストは160ページにあります。

クレンジングも低刺激のものが必須。「ミルクやジェルほかに、ジェルタイプにオイルがちょっと入ったものもオススメです。帰宅したら即メイクオフするのも大切」(片桐先生)。

**2**

**2**

クレンジングは刺激の少ないミルクやジェル



**ミルク**

4 クレンジングミルク 200ml 1,890円/DHCソフトな肌あたり、通販で買える。

**Acneless Cleansing Gel**  
1 アクネス クレンジングジェル 200ml 5,250円/肌あたり、通販で買える。

ゴシゴシこすっちゃうのいけませんよ〜!



**1**

メイクをするならパウダーファンデがオススメ

ノーメイクがベストだけど、帰宅したらメイクオフするのも大切

**パウダーファンデーション**  
1 上から、dプロダム データファンデーション(パウダー) 100g 3,150円、同ファンデーション(パウダー) 100g 1,050円、同ファンデーション(パウダー) 100g 2,100円、同ファンデーション(パウダー) 100g 1,050円以上、dプロダム データファンデーション(パウダー) 100g 1,050円

**SKIN PROTECTO**  
1 アクネス クレンジングジェル 200ml 5,250円/肌あたり、通販で買える。

**コンシーラー**  
1 上から、dプロダム データファンデーション(パウダー) 100g 3,150円、同ファンデーション(パウダー) 100g 1,050円、同ファンデーション(パウダー) 100g 2,100円、同ファンデーション(パウダー) 100g 1,050円以上、dプロダム データファンデーション(パウダー) 100g 1,050円

**5**

ニキビができやすい肌はフルーツ酸配合の化粧水をつけてみるべし

「フルーツ酸が配合された化粧水は、古くなった角質を、おだやかに剥いてくれます。毛穴が気になる人にもオススメです」(片桐先生)。使いつづけるとニキビができにくい肌質に。



**5**

ほっぺのうぶ毛がツルツルしてきて

**フレッシュクリア化粧水**  
1 フレッシュクリア化粧水 200ml 3,980円/肌あたり、通販で買える。

**4**

できはじめにはホームヒーリングが効果アリ

肌表面にたまった古い角質をとり除くのがピーリングがうまく入り込めば、ニキビ防止に一役買ってくれます。フルーツ酸配合の石けんを使えばソフトで効果的です。化粧水もいいけど、こすって使う。強くこすると肌には向きません。目安は週1回、痒みを感じたら止めてください。



**ドクターズコスメのAHA石けん**  
1 AHA クレンジングクリナーチップ 100g 840円、同クレンジング 95ml 1,050円/ともにソニーCPラボラトリー 手帳にアルブミンが配合されると人気のAHAのシリーズ。

**5**

ニキビができにくい肌にするのはコレ!



1 専用バランシングローション(L) 180ml 2,520円/DHC ひき締め力の高い収れん化粧水。通販で買える。

1 アクネス 専用バグラー化粧水 170ml 819円/ロート製薬。毛穴の奥まで乾かし、ニキビを防いでくれる。

1 クリアン&クリアコントロールナーチャリおさえ化粧水 125ml 630円/ジョンソン&ジョンソン

4 (右から) コーグエ A 液体石けん(液体洗剤) 200ml 1,260円、同フェイシャルソープ(液体洗剤) 150ml 1,575円/ともに特許製薬 ニキビやオイリー肌にびびりな洗剤。肌にやさしい。

**全国皮膚科でオススメされているのはコレ!**

**1**

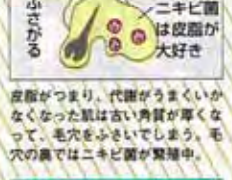
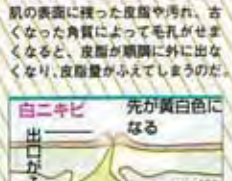
ロコミで人気なのはコレ!

1 専用ローション オードムーグ 180ml 1,018円/六輪製薬 ニキビに効くと定評アリ。

1 専用化粧水 180ml 735円/明色化粧水 明治18年発売の羅コングセラ。

# みんなの悩みNo.1 ニキビを退治せよ

## どうしてニキビができるのかをチェック



皮膚の内側で炎症がすすむと、炎症をしずめるために白血球が毛穴を攻撃。毛穴が破れてまわりの細胞も破壊して、あとになることも。

主な原因は 皮脂の過剰な分泌

ニキビにいいと話題のマイテム

美肌のキメ手はスキンケア!

# 正しいスキンケアをマスターせよ

## 化粧水

洗顔のステップと逆で、乾燥しやすいUゾーンから先につけて、Tゾーンに。肌の状態を手でチェックしながらトライ。

次に保湿ジェル(保湿成分がたっぷり)を塗る。乾燥しやすいUゾーンから先につけて、Tゾーンに。肌の状態を手でチェックしながらトライ。



手に化粧水をなじませたらUゾーンにON。乾燥しやすいUゾーンから先につけて、Tゾーンに。肌の状態を手でチェックしながらトライ。



↑500円玉くらいのお水をつりながら、おさえるようにつけていくよ。肌が伸びたら、鼻筋にこすってあげよう。



仕上げはのどをやさしくおさえて。あまった化粧水をなじませる感じでのどにものばして、のどがキレイだと美人度がUP。



鼻は手をすっと動かして。鼻にもさっと化粧水をなじませる。手早くささっとだけOKだよ。必ずつけてね。



目元と口元にもたっぷりなじませる。乾燥しやすい目のまわりにもたっぷりつけてね。この一時間で5年後の顔に差が!

## 洗顔

皮脂分泌が活発なTゾーンを先に、Uゾーンを後に洗うのがミソ。クレンジングも基本的に同じだけど、目元は専用アイテムを使用。

外出先でメイクを落とすなら。ノンブレイクオフ50ml 840円/ハイパー研究所。天然保湿成分を配合し、クレンジングもやさしい。



外出先での洗顔にはミニタイプを。ノンブレイクオフミニタイプ50ml 700円/ハイパー研究所。天然保湿成分を配合し、クレンジングもやさしい。



ふわふわ泡作りにはネットが活躍。ふんわり泡立てネット 210円/ノブ研究所 販売中。

ヘアバンドを巻いて顔を洗えば、泡が顔に届きやすくてスタート。



すすぎはしっかり。洗顔料が顔に残らないように、すすぎはしっかりしてね。ぬるま湯の流水で20回くらいが目安。



次にUゾーンを洗う。全体に泡をのびながら最後にUゾーンを。手と肌の間に泡のクッションがあるのがイメージだよ。



最初にTゾーンから洗う。石けんや洗顔料はよく泡立てて、皮脂の分泌が活発なTゾーンから泡をのせていくよ。こすらないで。

## 注目

化粧水は必ずつけてかさつくところにはさっぱりタイプの保湿液や乳液をプラスして

乳液やジェルがどうしてもイヤな方はヒアルロン酸配合の化粧水を併用

**保湿ジェル**

↓(右から)イースペシャル モイストチャージョン 150ml、両モイストチャージェル 120ml 各7,350円/027クリニク 保湿力抜群のジェルは、化粧水とペアで使うと、

**化粧水の前に**

↑肌研 保湿 スーパーヒアルロン酸ヒバミンC 15ml 1,890円/ロート製薬

↑(右) 肌研とヒアルロン酸の化粧水 120ml 1,575円/石澤研究所 (左) 肌研 保湿 ヒアルロン液 170ml 1,260円/ロート製薬

## 注目

イオン導入が気軽にできる美顔器が登場。なんと、携帯サイズの美顔器が新発売。超音波で細胞のすき間を広げ、イオン導入というステップで肌の奥まで確実に成分が浸透するよ。しかも19,800円と価格も手ごろ!



肌周りで完っているオリーブオイルなら低刺激。アイメイクは、通常のクレンジングとは別に落とし、オリーブオイルは肌周りで完っているオリーブオイル。安く手に入り、肌への負担も少ない、いいことづくめなんだ。⇒オリーブ油/私物 薬局で販売。

## スキンケアの素朴な疑問にこたえます

- ① 化粧水はコットンと手。どちらでつけるのがいいの? → コットンには繊維の隙間があり、化粧水の成分が浸透しにくい。手ですると肌への負担も少ない。
- ② 化粧水は高価なものを。使ったほうがいいのか? → 高価な化粧水は成分が良いものが多いが、必ずしも高価が良いわけではない。自分の肌質に合ったものを選ぶのが大切。
- ③ コットンのかわり。ティッシュを使ってもOK? → ティッシュは繊維が粗く、肌を刺激する可能性がある。コットンの方が肌への負担が少ない。
- ④ 化粧品はたくさん使ったほうが効果が出るの? → 化粧品は適量で使うのが大切。たくさん使うと肌への負担が増える。
- ⑤ 乳液をつけるとベタつくんだけど、どうして? → 乳液は保湿成分が多いので、肌への負担が少ない。ベタつく場合は、乳液の量を減らすか、乳液と化粧水の順番を変える。
- ⑥ 化粧水のとどろきに。乳液をつけてもいい? → 乳液は化粧水の後に使うのが一般的。乳液をつけてもいいが、乳液の量を減らすか、乳液と化粧水の順番を変える。
- ⑦ 乳液をつけるとメイクがくずれちゃうのはどうして? → 乳液は保湿成分が多いので、肌への負担が少ない。くずれちゃう場合は、乳液の量を減らすか、乳液と化粧水の順番を変える。
- ⑧ 乳液をつけてもいいの? → 乳液は保湿成分が多いので、肌への負担が少ない。乳液をつけてもいいが、乳液の量を減らすか、乳液と化粧水の順番を変える。
- ⑨ 乳液をつけてもいいの? → 乳液は保湿成分が多いので、肌への負担が少ない。乳液をつけてもいいが、乳液の量を減らすか、乳液と化粧水の順番を変える。
- ⑩ 乳液をつけてもいいの? → 乳液は保湿成分が多いので、肌への負担が少ない。乳液をつけてもいいが、乳液の量を減らすか、乳液と化粧水の順番を変える。