

うるおうスキンケアの基本は、
**必要なうるおいを
 奪いすぎない&
 不足がちな水分の補給**

**ズバリ、クレンジングと化粧水で
 肌は80%うるおいます!!**

肌の乾きを解決するには、うるおいを「補う」だけでなく、「奪わない」スキンケアが大切。とくにリンママ世代は洗浄力の高いメイク落とし洗顔を好んで、ついつい洗いきすぎる傾向に。大切なうるおいをうっかり失うことがないよう、クレンジングを見直すだけでも、肌のうるおい度はグンとアップ! クレンジング後は、化粧水で水分補給を。肌のうるおいのほとんどは水分だから、ここまできちんとできたらうるおいケアは80%が完了。仕上げは、クリームで水分を閉じ込めて、フィニッシュ。ね、簡単でしょ?

見直したいのは夜の洗顔。「洗顔しすぎて肌がつかばるの」といながら、毎日W洗顔する人は、明らかに洗すぎ! すぐにでもW洗顔不要で、うるおいを残して洗えるクレンジング剤を選び直して。W洗顔いらずなら、朝の洗顔も夜と同じものでOK。泡立つ洗顔料は、とくにベタつきが気になる日だけの部分使いがベターです。

**W洗顔の必要なし。
 肌にやさしい
 クレンジング1本で
 朝も夜もOK**



- ① ヒアルロン酸をベースにした美容液系に賢沢なジェルの中に、洗浄オイルを配合。角栓までゴロゴロ落ち! イースペシャル クレンジングジェルMS 200ml ¥5,250/衣理クリニック表参道
- ② 美容液の中にクレンジングオイルを閉じ込めたような感触。オイルジェルタイプの薬用クレンジング。コルセホホワイト クリアール-セント クレンジングジェル(医薬部外品) 150g ¥4,725/アルビオン
- ③ オレンジの香りが心と肌を癒す。ジェルタイプ。脱ニキビ肌のために厳選した4つの成分配合で、すっきりと洗い上がります。ディープオレンジ 200ml ¥2,310/ラフラ
- ④ なめらかなのび、クイックサイン始方でメイク落ちがわかるミルクタイプ。濡れた手でもOKの便利モノ。パーフェクト クレンジング 170ml ¥1,680/アテニア
- ⑤ 肌のびのいいユルユルのリキッドがメイクをやさしく浮かせて、すっきりオフ。セルディ メイク落とし エステリキッド 米ぬか 190ml ¥819/pdc
- ⑥ 3種類の酵素と海洋ミネラルをバランスよく配合。コットンでふきとったあと、水で洗い流して使用。確かな洗浄力とうるおいが、プロのヘアメイクにも人気。ちゅらら クレンジングローション スペシャル 230ml ¥4,515/パイオ21

100% うるおう スキンケア LESSON

うるおう肌へと育て直すスキンケアは、毎日のお手入れにありました! 特別な化粧品は何もいらない、家事や子育てに忙しいリンママにも手軽に始められる超シンプルなケア。今こそ、デイリースキンケアを根本から見直すチャンス!

指導・監修
 衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生

美容内科・皮膚科医。最先端の美容皮膚科治療に取り組み、一方、身体軸に基づく美肌ケアや健康法もアドバイス。その美へのこだわりはブログで公開中。
<http://blog.livedoor.jp/eri-clinic/> 衣理クリニック表参道
 ☎03・5786・0077 <http://www.eri-clinic.com/>



50% クレンジングで うるおい50%キープ!

朝 量も時間も夜の半分
 寝ている間の汚れをサッと洗う

朝は、クレンジング剤を使う量も洗う時間も、夜の半分を目安に洗顔。夜は肌細胞が活発に分裂する時間。皮脂も多く分泌しているから、カサつきが気になる朝も、洗顔ナシはNG。夜同様、うるおいを残す洗顔が必要です。

夜 “W洗顔不要”
 ポイントメイクを落としてから、
 一度洗いが正解

メイクや1日の汚れを落とすつ、肌に必要なうるおいを補うのが夜の洗顔。ポイントメイクを専用リムーバーで落としたら、W洗顔不要のクレンジング剤でクルクルと汚れを浮かせて、洗い流すのが正解です。



週に1度

**クレンジングプラス
 蒸しタオルで
 毛穴掃除**

週に一度のスペシャルケアは、クレンジング剤をいつものように顔にのばしたら、そこに蒸しタオルをオン。毛穴の中までなじんで、汚れが浮いてきたら(約2分)、そのままタオルを押し当て汚れを吸着させてから、洗い流して。毛穴のサラつきが改善し、スッパリ肌に!

**洗顔後
5分以内につける**

どんなにいい洗顔をしたあとでも、肌はバリア機能が一時的に落ちて、水分が蒸発しやすい状態に。つまりべり感がないからと、油断してはダメ。化粧水をつけるのは、洗顔後5分以内がお約束。

**うるおい不足を感じたら…
コットンを裂いて
手軽にパック!**

したたるほど化粧水を含ませたコットンは、きちんと保湿を待たせてもまだ使えそう。そこで、コットンを2枚に裂き、目元などうるおい不足を感じる部分に約5分の即席パック。とくに乾燥が気になる日は、ひと手間かけて上からラップを貼るとなお効果的!

**肌にやさしい
コットンで
押さえながらつける**

化粧水はコットンがヒタヒタになるくらいたっぷりとして、軽く押さえながら十分に肌に浸透させ、保湿します。もしも、W洗顔や油洗顔に慣れてしまい「もう少しスッパリしたい!」というのであれば、保湿の前にコットンを肌に滑らせるように軽くふきとるとスッパリ! スッ、スッと小刻みにやさしく滑らせるのが肌に負担をかけないコツ。

**化粧水は安くてOK!
たっぷり使えるものを**

化粧水は、刺激がなくて肌をちゃんとうるおしてくれるものなら、安くてOK。美白やアンチエイジングを求めるより、健やかな皮膚を保つための保湿力をまず重視。ケチらず使えるものこそ理想です!



**化粧水で 30%
うるおい30%キープ!**

**てのひらで
クリームを温める**

化粧水での保湿のあとは、水分が蒸発しないよう油分でフタを。リンママ世代の冬ケアは、乳液より密閉効果の高いクリームがベターです。クリームはてのひらで少し温めてからつけると、柔らかく溶けて肌への吸収率がUP。

**目元・口元に
たっぷり塗って5分。
そのあと
顔全体にのぼす**

ここで、さらに手軽なるおいワザをご紹介! クリームをまず目の周りや口の周りに厚めに塗り、5分たったらそのまま全体にのぼします。たったコレだけです。かさつきがちな部分だけを優先的に保湿できて効果はバッチリ。美容液ナシでも、間違いなく肌は100%うるおいます!

もっとうるおう生活習テク

スキンケア以外にも、生活をちょっと工夫するだけで、肌のうるおいはますますUP。逆に無防備に過ごしてしまうと、せっかっくのうるおいスキンケアも台無しです。毎日の生活に上手に取り入れて!

外側から

**湿度50%
室温25℃をキープ!**

肌にとっての理想は湿度40~50%。部屋全体がムリなら、顔の近くだけでも加湿する工夫も大事です。寝るときも肌のためには25℃程度に暖めておくのがベター。エアコンの自動調節は頼めずだからやや低めに23℃設定程度。もちろん加湿器も忘れずに。

内側から

**1日1.5L
水を飲む!**

体が脱水状態になれば、肌だってうるおってはいられません。体への水分補給は、水やお茶を1日に1.5L以上が目安。一度に飲むより、喉が渇かないよう、ちょこちょこ飲んでいくほうが吸収がよく、効率的。サプリを飲むなら、血行をよくするビタミンEなどを。



**クリームで 20%
うるおい20%キープ!**

PRESENT

**P.106 マークのついた
クレンジング剤を
抽選で各5名様に
プレゼントします!**

肌にやさしい、お勤めクレンジング剤を各5名、合計30名様に抽選でプレゼントします。
ハガキに、①この特集(P.100~107)へのご意見・ご感想 ②一番参考になった内容(ページ数も) ③今後メイクのスキンケア特集でやってほしいこと ④〒、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、〒101-8685 神田郵便局私書箱第83号 ベネッセコーポレーション「リン」④うるおい係まで。

2006年3月8日(水)当日消印有効。発表は3月下旬(予定)の発送をもってかえさせていただきます。

＜個人情報の利用目的＞この「リン」④うるおい係あてのハガキに記入していただく内容は、プレゼントの抽選と当せん者への発送の目的で利用するほか、統計資料・マーケティング資料作成、および研究・企画開発に利用することがあります。

※商品のお問い合わせ先は、P.160協力店リストにあります。